SAUCE A LA CREME

Il suffit de mélanger la crème et l'assaisonnement (sel et poivre), de l'acidifier avec du jus de citron ou du vinaigre (2 à 3 c à soupe pour 200 g de crème) et d' ajouter épices et aromates choisis.

SAUCE A LA CREME AU BLEU

Ecrasez 100 g de bleu (Auvergne Causses ou Roquefort) à la fourchette et mélangez avec 200 g de crème, poivrez. Servez avec un avocat, du chou-fleur, des coeurs d'artichauts, une salade verte.

SAUCE A LA CREME, CIBOULETTE ET AMANDES

Mélangez 200 g de crème fraîche, du sel, du poivre, quelques gouttes de Tabasco, 2 c à soupe ciboulette hachée et 1 c à soupe d'amandes effilées grillées. Avec les légumes cuits: haricots verts, courgettes et tomates.

SAUCE A LA CREME AU CITRON

Mélangez 200 g de crème fraîche assaisonnée à 2 c à soupe de jus de citron. Ajoutez le zeste de 1 citron coupé en fine julienne. Convient pour la laitue, les crustacés, les asperges.

Sauce à la crème au raifort: fouettez 200 g de crème fraîche et mélangez à 3 c soupe de raifort en pot, 2 c à soupe de vinaigre de vin et 2 c à soupe de sucre en poudre. Idéale avec les poissons fumés, mais aussi les viandes froides.

SAUCE A LA CREME AU CRESSON ET A LA TOMATE

Pelez et épépinez une tomate, coupez-la en petits dés. Nettoyez et hachez finement une poignée de cresson. Mélangez le tout avec 200 g de crème fraîche, salez, poivrez. Avec les salades au jambon, aux pommes de terre. Avec les avocats, les légumes cuits.

SAUCE A LA CREME AUX HERBES

Mélangez 200 g de crème fraîche avec 1 c à soupe de dill (aneth) haché ou de menthe, ou de basilic. Salez, poivrez. Avec le dill, cette sauce accompagne les poissons froids, avec le basilic et la menthe, les tomates et le concombre.

SAUCE A LA MENTHE

50 g de menthe hachée menu. Mettez ce hachis dans votre saucière et ajoutez-y 25 g de sucre roux, 15 centilitres de vinaigre (de vin ou de cidre), 4 cuillerées d'eau, du sel, du poivre. Cette sauce fraîche et parfumée pour accompagner l'agneau chaud ou froid.

SAUCE A LA MENTHE ET AUX OEUFS

2 c à soupe de feuilles de menthe fraîche hachées, 5 échalotes, 1 dl de vinaigre, 3 jaunes d'oeufs, 2 c à soupe d'eau, sel, poivre, 125 g de beurre.

Dans une casserole, mettez les feuilles de menthe, les échalotes pelées et hachées menu et le vinaigre. Faites chauffer doucement jusqu'à évaporation complète du vinaigre. Mettez ensuite les feuilles de menthe et les échalotes dans le bol du mixeur ajoutez les jaunes d'oeufs, l'eau, l'assaisonnement et le beurre en morceaux. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pommade lisse. Mettez au frais jusqu'au moment de l'utiliser. Servir avec de l'agneau grillé.

SAUCE A LA TOMATE

1 kg de tomates, 4 gousses d'ail, 1 verre d'huile d'olive, sel, poivre, un gros bouquet de basilic.

Coupez la chair en petits morceaux et faites-les mariner avec l'ail haché dans l'huile assaisonnée et parfumée avec le basilic.

SAUCE A L'AVOCAT

Pour 4 personnes: 2 gros avocats, 1 tomate, 1 petit oignon, 2 petits piments, 3 c à soupe de jus de citron, 1 c à soupe de coriandre fraîche, sel.

Mixez tous les éléments. Si la sauce est trop épaisse ajoutez 5 cl d'eau. Servez dans des coupelles avec des crackers, des chips, des tacos ou des tortillas.

SAUCE A L'AVOCAT

2 avocats réduits en purée, 1 petit oignon, 4 c à soupe de jus de citron, sel, poivre de Cayenne, 1 dl d'huile (versé comme pour une mayonnaise. Pour salades de poulet, de poissons.

SAUCE ANCHOIADE

2 cuillerées à soupe de crème d'anchois, 1 gousse d'ail, 2 dl d huile d'olive.

Hacher finement l'ail, ajouter la crème d'anchois puis incorporer progressivement l'huile d'olive.

SAUCE ANDALOUSE

2 jaunes d'oeufs, 250 g d'huile, 1 c à soupe de concentré de tomates, piment frais rouge, persil, zeste de citron râpé, sel, poivre.

Faire une mayonnaise avec les jaunes oeufs et huile. Assaisonner avec le piment rouge frais haché très finement, de la purée tomates, du persil haché et du zeste de citron râpé, sel, poivre. Cette sauce accompagne les viandes et les poissons froids.

SAUCE AU BASILIC

Mélangez le contenu de 2 pots de yaourt, 150 g de crème fraîche épaisse et 4 tomates pelées, épépinées et réduites en purée. Assaisonnez et joignez une poignée de feuilles de basilic hachées. Servez avec des steaks.

SAUCE AU BLEU

50 g de bleu (roquefort, bleu des Causses, d'Auvergne), 3 c à soupe de crème fraîche, 1 c à soupe d'huile, poivre. Pour les salades vertes et croquantes (romaine, scarole, batavia).

SAUCE AU CITRON

Pilez 2 gousse d'ail et du persil haché, ajoutez 2 c d'huile et le jus d'un citron. Salez, poivrez, mélangez au fouet.

SAUCE AU CONCOMBRE

Pour 4 personnes: 2 oeufs durs, 2 concombres au vinaigre, 20 cl de crème fraîche, 3 c à soupe de jus de citron, sel, poivre de Cayenne.

Mixez toue les ingrédients. Servez avec des pommes de terre cuites à l'eau, des asperges, du poisson etc.

SAUCE AU CRABE

200 g de crabe en boîte, 125 g de crème fraîche, une pointe de safran, un bol de mayonnaise, 4 cornichons, 1 c à café de tomato ketchup.

Délayez le safran dans un peu de crème fraîche, incorporez-le à la mayonnaise et au reste de crème. Ajoutez les cornichons émincés et le ketchup. Eliminez les cartilages de la chair de crabe effeuillez-la et incorporez-la à la sauce.

SAUCE AU FENOUIL

1 bulbe de fenouil, 2 oeufs durs, 1 c à café de moutarde, sel, poivre, 2 c à soupe de jus de citron, 1/4 litre d'huile d'olive.

Nettoyez le bulbe de fenouil, coupez-le en quatre et faites-le cuire 30 mn à l'eau bouillante salée (10 mn en autocuiseur). Egouttez-le et passez-le à la Moulinette. Mélangez cette purée de fenouil aux jaunes d'oeufs, joignez la moutarde, le jus de citron et l'assaisonnement. Versez l'huile en filet, montez la sauce comme une mayonnaise. Parfaite avec les poissons et les crustacés froids.

SAUCE AU FROMAGE

Elle peut assaisonner les crudités et, plus spécialement les salades vertes. Ecrasez 50 g de roquefort dans le saladier, ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche, 2 c à soupe d'huile et une de vinaigre. Poivrez mais ne salez pas.

SAUCE AU FROMAGE BLANC

Battez ensemble dans un grand bol: 300 g de fromage blanc, 1 c à café de moutarde forte, 1 c à café de concentré de tomate, 1/2 citron, 2 c à soupe de lait concentre non sucré, sel et poivre. Goûtez, allongez ou concentrez, et assaisonnez selon votre goût.

SAUCE AU FROMAGE BLANC

Mélangez 100 g de fromage blanc maigre avec le jus de 1/2 citron, sel et poivre. Joignez 2 petits oignons frais, 1/2 bulbe de fenouil et 1 c à café de basilic (ou de persil) hachés. Mélangez bien le tout et mettez au frais jusqu'au moment de servir avec du poulet grillé.

SAUCE AU JUS DE PAMPLEMOUSSE

Au lieu d'assaisonner toutes vos salades au jus de citron, pensez au jus de pamplemousse qui fait merveille battu avec un petit-suisse. Salez, poivrez et versez cette sauce moelleuse de préférence sur une salade croquante: romaine, endives... saupoudrez de fines herbes hachées.

SAUCE AU PERSIL

Emiettez une tranche de pain de mie. Mouillez-la de 1 dl de vinaigre de vin. Laissez le pain s'imbiber, puis essorez-le. Malaxez le pain avec 2 jaunes d'oeufs et 2 filets d'anchois pilés. Versez 2 dl d'huile d'olive en filet et incorporez-la au mélange comme pour une mayonnaise. Assaisonnez et ajoutez pour terminer 3 c à soupe de persil haché et 1 c à soupe de câpres.

SAUCE AU POIVRON

1 poivron rouge, 2 dl de mayonnaise, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates.

Passer le poivron au mixer; dans la mayonnaise ajouter le poivron mixé et le coulis de tomates.

SAUCE AU POIVRON

5 poivrons rouges, huile d'olive, sel, poivre, basilic haché, 1 c à soupe de câpres.

Faites griller les poivrons, retirez côtes et pépins, et pelez-les. Ecrasez-les à la fourchette avec l'huile et l'assaisonnement. Joignez le basilic et les câpres.

SAUCE AU RAIFORT 1

25 g de raifort râpé, 1 c à café de moutarde, 1 c à café de sucre en poudre, une pincée de sel, 100 g de mie de pain trempée dans du lait et pressée, 250 g de crème fraîche, 1 c à soupe de vinaigre.

Mixez tous les ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Ajoutez en dernier lieu le vinaigre. Servez bien frais. Pour accompagner les viandes bouillies du pot-au-feu et les poissons fumés.

SAUCE AU RAIFORT 2

60 g de raifort rapé, 1 dl de crème fraîche liquide, 1 c à soupe de vinaigre, sel, poivre. Pour les légumes comme le chou-fleur, les poireaux, les salades de poisson fumé.

SAUCE AU ROQUEFORT

100 g de roquefort, 2 dl de crème fraîche.

Ecraser le roquefort à la fourchette et incorporer la crème fraîche.

SAUCE AU TABASCO

100 g de beurre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 c à soupe de ketchup, 1 c à café de moutarde, 2 c à soupe de persil haché, 1 c à café d'estragon haché, 4 gouttes de tabasco, 2 c à soupe d'eau.

Peler et râper l'oignon et la gousse d'ail. Faire fondre le beurre dans la casserole à feu doux. Ajouter l'oignon, l'ail, la moutarde, le ketchup, le persil et l'estragon. Mélanger, porter à ébullition. Puis retirer du feu. Laisser refroidir la sauce ainsi obtenue, puis ajouter le tabasco. Et laisser 30

minutes au réfrigérateur. Pour accompagner les poissons.

SAUCE AU THON

300 g de thon à l'huile, 3 dl d'huile d'olive, le jus de 1 citron, sel, poivre, quelques feuilles de marjolaine.

Ecrasez le thon en le mélangeant intimement à l'huile. Joignez le jus de citron, l'assaisonnement et les herbes hachées.

SAUCE AU YAOURT

2 yaourt, 4 poignées de chaque: cerfeuil, persil, estragon, ciboulette, oseille, 1 échalote, 1 cuillerée de vinaigre, 1 cuillerée d'huile, du sel, du tabasco ou du piment, 1 cuillerée à soupe de porto.

SAUCE AU YAOURT

1 yaourt, 2 jaunes d'oeufs durs écrasés, moutarde, jus de citron, sel, poivre et fines herbes à volonté. Pour toutes les salades, particulièrement le concombre.

SAUCE AU YAOURT

Délayez dans le saladier: 3 cuillerées à soupe de yaourt, une cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à café de moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre et fouettez vivement.

SAUCE AU YAOURT A L'AVOCAT

1 avocat, 2 c à soupe de jus de citron, 1 pot de yaourt, 1 petit oignon haché, sel, poivre, persil.

Pelez l'avocat, coupez la chair en dés, mixez-la avec le jus de citron et le yaourt. Ajoutez les oignons et l'assaisonnement. Goûtez et ajoutez selon le goût citron, sel ou poivre. Servir avec du crabe.

SAUCE AU YAOURT AU CONCOMBRE

Mélangez 1/4 de litre de yaourt, 1/2 concombre en dés (préalablement dégorgés au sel), 1 tomate en dés et 1 oignon hache menu. Assaisonnez: sel, poivre et quelques graines de cumin.

SAUCE AU YAOURT AU CRESSON

Mélangez 1/4 de litre de yaourt, 1 bol de feuilles de cresson hachées, 1/2 concombre en dés (dégorgés au sel), du sel, du poivre et quelques gouttes de jus de citron.

SAUCE AU YAOURT AU POIVRON

1/4 de litre de yaourt, 1 poivron rouge et 1 tomate coupés

en dés. Ajoutez 1 bouquet de feuilles de menthe hachées, du sel et du poivre.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes: 1 c à soupe de moutarde, 2 c à soupe de vinaigre de vin vieux, 5 c à soupe d'huile d'olive, 6 beaux champignons de Paris, un petit oignon au vinaire émincé, un

cornichon coupé en fines rondelles, 1 c à soupe d'estragon ou de persil haché, sel et poivre à steak.

Délayez la moutarde avec le vinaigre. Salez. Ajoutez une bonne pincée de poivre à steak puis l'huile d'olive. Coupez les champignons en menus morceaux que vous ajoutez à la sauce avec l'oignon, le cornichon et l'estragon. Servez très frais. Cette sauce accompagne bien le rosbif froid ou chaud ou le boeuf à la ficelle.

SAUCE AUX CREVETTES

Ecrasez 2 jaunes d'oeufs durs avec 4 filets d'anchois. Ajoutez 1 c à soupe de vinaigre, 5 c à soupe d'huile, 2 c à soupe de fines herbes hachées et 1 c à café de moutarde. Poivrez et joignez les 2 blancs d'oeufs durs grossièrement hachés. Pour assaisonner les salades.

SAUCE AUX CREVETTES

100 g de crevettes, 2 oeufs, 2 cuillères à café de moutarde, 10 cl d'huile, jus de citron, sel, poivre.

Mettre les ingrédients dans un mixeur. Mixer 10 à 20 secondes suivant la consistance désirée.

SAUCE AUX HERBES

Pour 6 personnes: 2 oignons, 2 tomates, 2 gousses d'ail, 3 cuillerées d'huile d'olive, 3 branches d'estragon, ciboulette, cerfeuil, sel, poivre.

Epluchez les oignons et l'ail. Hachez-les finement. Pelez les tomates, coupez-les en morceaux. Faites fondre le tout dans l'huile en ajoutant estragon, cerfeuil, ciboulette, sel et poivre. Servez très frais avec viandes et poissons grillés (chauds ou froids). Vous pouvez aussi en fourrer une omelette, et napper pâtes, riz...

SAUCE AUX NOIX

750 g de noix, 1 verre et demi d'huile d'olive, 200 g de pecorino râpé (ou de parmesan), un bouquet de basilic.

Ecalez les noix et passez les cerneaux au mixeur avec l'huile et le fromage. Parfumez avec le basilic.

SAUCE AUX NOIX ET AU ROQUEFORT

Ecrasez 75 g de Roquefort à la fourchette. Passez une poignée de noix à la moulinette. Mélangez Roquefort et noix, ajoutez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, une cuillerée de paprika doux, sel et poivre. Cette sauce conviendra pour vos grillades et brochettes.

SAUCE COCKTAIL

Préparez une mayonnaise dans laquelle vous ajouterez un peu de cognac, un peu de ketchup et quelques gouttes de tabasco.

SAUCE DU PRINTEMPS

Pour 4 personnes: 1 bol de mayonnaise, 2 cuillerées à soupe de

sauce ketchup, 2 cuillerées à café de cognac, 2 c à soupe de lait concentré, sel, poivre.

Versez le bol de mayonnaise dans une terrine, ajoutez, en battant, la sauce ketchup, puis le lait et enfin le cognac, en battant toujours. Rectifiez l'assaisonnement et mettez au frais. Cette sauce est particulièrement appréciée avec les crustacés froids.

SAUCE ENRAGEE

Elle est très relevée. Pilez 3 jaunes d'oeuf durs et mouillez avec 6 cuillerées à soupe d'huile. Fouettez vivement (la sauce doit être montée comme une mayonnaise). Ajoutez 3 petits piments rouges hachés, une pincée de safran et 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin. Passez comme une purée et servez en saucière.

SAUCE ESPAGNOLE

Pour 6 personnes: 2 poivrons rouges, 2 tomates, 2 dl d'huile, 75 g d'amandes décortiquées, du sel, du poivre, un petit piment fort.

Pilez les amandes dans un mortier. Incorporez à cette poudre le piment et les poivrons débarrassés de leurs grain~es. Broyez convenablement le tout au pilon. Ajoutez-y les tomates pelées et épépinées. Lorsque la préparation est bien homogène, versez-y l'huile, petit à petit, en tournant comme pour une mayonnaise. Salez et poivrez.

SAUCE EXOTIQUE

Pour les viandes froides ou du riz à l'eau. 4 petits piments rouges, dits piments oiseaux, 1/4 de cuillerée à café de poivre de Cayenne, 1/2 cuillerée à café de sel, 2 c à soupe de vinaigre, 4 c à soupe d'huile, persil haché, 10 graines de coriandre, 4 clous de girofle.

Mélangez tous ces ingrédients dans une petite bouteille. Laissez-les macérer une quinzaine de jours avant d'utiliser cette sauce très forte.

SAUCE FIDJI

6 c à soupe de mayonnaise, 2 oeufs durs, 1 petit oignon, 2 cuillerées de purée de tomates. Incorporer les oeufs durs hachés menu à la mayonnaise ainsi que le petit oignon et les 2 c de purée de tomates. Mélanger. Servir frais.

SAUCE FROIDE AU RAIFORT BOE

100 g de raifort rapé fin, 15O g de mie de pain, 1 peu de lait pour tremper la mie de pain, 15 cl de crème, sel, 1 pincée de sucre, 1 cuillerée à café de moutarde, 1 cuillerée à soupe de vinaigre, 1 bol de bouillon.

Faire macérer le raifort dans le bouillon chaud pendant 15 minutes. Tremper la mie de pain dans le lait chaud, la presser, la réduire en purée. Mélanger intimement tous les éléments. La sauce se sert froide pour accompagner la viande de pot-au feu et des viandes froides.

SAUCE GENOISE

1/4 de litre de mayonnaise, 50 g d'un ensemble de persil, de cerfeuil, de ciboulette et d'estragon, 50 g d'amandes, 1 c à café de jus de citron.

Relevez votre mayonnaise de jus de citron. Hachez ensuite les herbes très finement ainsi que les amandes émondées. Mélangez ces deux préparations à la mayonnaise.

SAUCE GRECQUE AU YAOURT

1 botte de cresson, 1/2 concombre, 2 gousses d'ail, quelques brins de persil haché, 200 g de fromage blanc maigre, 3 yaourts, 2 jaunes d'oeufs, 4 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de jus de citron, sel, poivre.

Nettoyez le cresson, lavez-le et équeutez-le (vous devez avoir 1 bol environ de feuilles). Pelez le concombre, coupez-le en fines tranches, saupoudrez-les de sel et laissez dégorger 30 mn environ. Egouttez-le, rincez-le et passez-le au mixer avec l'ail, le persil et les feuilles de

cresson. D'autre part, dans une terrine, mélangez le fromage blanc, les yaourts, les jaunes d'oeufs, versez peu à peu l'huile en remuant, puis le jus de citron. Mélangez cette préparation à la purée verte obtenue précédemment, assaisonnez au goût et mettez au frais. Servez la sauce froide au yaourt avec des légumes.

SAUCE GRIBICHE 1

Pilez 2 jaunes d'oeufs durs à la fourchette, ajoutez 1 c a café de moutarde, 3 dl d'huile en filet (comme pour une mayonnaise) et 2 c soupe de vinaigre. Assaisonnez, puis ajoutez 2 cornichons hachés, 1 c à soupe de câpres, 1 c à soupe de fines herbes hachées (persil, cerfeuil, estragon) et 2 blancs d'oeufs durs hachés également. Servez avec toute viande, poisson ou crustacé froids.

SAUCE GRIBICHE 2

Ecrasez le jaune d'un oeuf cuit dur, ajoutez une cuillerée à café de moutarde forte, sel, poivre, puis l'huile goutte à goutte, comme si vous faisiez une mayonnaise. Une fois la sauce prise et terminée, relevez-la avec un peu de vinaigre, des cornichons hachés, des câpres, persil, cerfeuil et estragon hachés. Ajoutez en dernier lieu le blanc haché de l'oeuf cuit dur.

SAUCE INDIENNE

4 jaunes d'oeufs durs, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1/4 de verre de vinaigre de vin, 3 g de piment séché et pilé, 1 pointe de coteau de safran.

Faites un mélange de jaunes d'oeufs cuits durs et écrasez avec le piment, le safran ainsi que le sel et le poivre. Incorporez ensuite l'huile d'olive, goutte à goutte, en tournant comme pour réaliser une mayonnaise. Lorsque la sauce a pris bonne consistance, ajoutez le vinaigre.

SAUCE INDIENNE

2 yaourts, 2 c à café de moutarde forte, 2 pincées de sel.

Mettre tous les ingrédients dans un bol et battre énergiquement. Cette sauce s'utilise de même manière qu'une mayonnaise.

SAUCE MAJORQUINE

Pour 4 personnes: un poivron rouge, 4 petites tomates très mûres, 4 gousses d'ail, une fine tranche de pain de campagne rassis, 15 cl d'huile d'olive, 3 cuillerées à soupe de poudre

d'amandes, 50 g de noisettes grillées, 50 g de pignons de pin, 1 petit bouquet de persil plat, une cuillerée à soupe de vinaigre de vin, une demi-cuillerée à café de paprika, sel et poivre de Cayenne.

Coupez les poivrons et les tomates pelés et épépinés en petits morceaux. Versez ces éléments dans le bol du mixer ainsi que les gousses d'ail épluchées. Chauffez deux cuillerées à soupe d'huile dans la poêle, placez-y la tranche de pain rassis. Laissez-la frire puis retournez-la sur l'autre face. Dès qu'elle est bien dorée, retirez-la de la poêle et détaillez-la en petits dés. Versez ces dés de pain frits dans le bol du mixer avec les autres éléments. Ajoutez encore la poudre d'amandes, les noisettes grillées, les pignons de pin et le persil. Mixez le tout quelques secondes puis incorporez peu à peu le reste d'huile et le vinaigre en continuant de mixer par petits coups. Assaisonnez de sel, de paprika et de poivre de Cayenne car cette sauce doit-être très relevée. Utilisations: poissons et viandes grillés.

SAUCE MEDITERRANEE

1 pot de fromage blanc frais, 1 c à soupe de vinaigre, 2 cuillerées d'huile d'olive, ciboulette, cerfeuil, sel, poivre, paprika.

Egouttez légèrement le fromage blanc. Hachez la ciboulette et le cerfeuil. Mélangez au fromage blanc. Assaisonnez avec l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre, le paprika. Servez très frais avec viandes ou poissons grillés (ou court-bouillonnés).

SAUCE MEXICAINE

4 avocats, 2 tomates, 1 oignon, 1 piment, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, quelques gouttes de Tabasco, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à café de Worcester sauce.

Ecraser la chair des avocats. Hacher finement l'oignon et le piment. Peler et épépiner les tomates. Passer le tout au mixer. Ajouter huile, vinaigre, le tabasco et la Worcester sauce. Bien travailler pour obtenir une sauce onctueuse et homogène. Vérifier l`assaisonnement qui doit être assez relevé. Servir frais en accompagnement de viandes poêlées ou grillées, d'oeufs pochés, de légumes divers, de riz, de pâtes.

SAUCE MOUTARDE

2 échalotes, 1 c à soupe de beurre, 2 à 3 c à soupe de moutarde, 1 dl de court-bouillon de poisson, 1 dl de crème fraîche, 1 oeuf dur, un peu de dill, sel.

Faites fondre les échalotes hachées sans les laisser brunir. Ajoutez la moutarde, le court-bouillon et la crème. Laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Joignez alors l'oeuf dur haché, le dill et le sel.

SAUCE MOUTARDE BOCUSE

Placez une cuillerée à soupe de moutarde dans un grand bol. Assaisonnez de sel et de poivre et ajoutez 1 petit blanc d'oeuf. Battez au fouet. Ajoutez ensuite 1 dl d'huile d'olive en continuant de battre. La sauce doit être très onctueuse.

SAUCE NAPOLITAINE

2 tranches minces de jambon cru, 2 tomates, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 1/2 poivron. 3 cuillerées d'huile d'olive, sel, poivre, sauge ou poudre.

Epluchez les oignons et l'ail. Hachez-les finement. Coupez le jambon en petits dés. Pelez les tomates. Nettoyez le poivron. Coupez-le en morceaux. Faites fondre doucement le tout dans l'huile. Salez, poivrez, parfumez de sauge en poudre. Laissez cuire 1/4 d'heure. Servez très frais avec viandes grillées. Vous pouvez aussi en fourrer une omelette, en napper pâtes, riz ...

SAUCE NICOISE

2 tomates, 2 oignons, 1/2 boîte de filets d'anchois à l'huile d'olive, quelques olives noires (olivettes de Nice), 3 cuillerées d'huile d'olive, sel, poivre.

Pelez les tomates. Coupez-les en morceaux. Epluchez les oignons et hachez-les finement. Faites fondre le tout doucement dans l'huile en ajoutant les filets d'anchois (écrasés à la fourchette) et les olives dénoyautées, le sel et le poivre. Laissez cuire 1/4 d'heure. Vous devez avoir une sauce liée et homogène. Servez très frais avec viandes ou poissons grillés (ou court-bouillonnés).

SAUCE NORVEGIENNE

3 c à café de moutarde, 1 c à café de vinaigre, 2 dl d'huile, 1 petite boîte de filets d'anchois, poivre, 2 gousses d'ail et 50 g de noix épluchées.

Passez les noix à la moulinette, pilez les anchois et l'ail, ajoutez le vinaigre, les noix, la moutarde, le poivre. Travaillez la préparation et versez l'huile goutte à goutte, rectifiez l'assaisonnement qui doit être assez relevé.

SAUCE PARISIENNE

Faites dissoudre 2 tablettes de bouillon de poule dans 1 litre d'eau. Incorporez-y à chaud 3 cuillerées à soupe de fécule, battez bien. Dans un grand bol, battez au fouet 5 jaunes d'oeufs avec 150 g de crème fraîche, poivrez bien. Hors du feu, versez cette liaison dans la sauce petit à petit et en remuant soigneusement pour l'incorporer. Mettez ensuite sur bon feu remuez sans

arrêt surtout au fond et sur les bords. Laissez réduire en épaississant jusqu'à la consistance désirée.

SAUCE PERSIL NOISETTES

30 g de pain de mie, 1 c à soupe de vinaigre, 2 c à soupe de câpres, un petit bouquet de persil, 12 noisettes, 1 verre d'huile d'olive, 2 gousses d'ail.

Un mixeur est nécessaire pour la préparation de cette sauce. Faire tremper le pain de mie dans la cuillerée de vinaigre. Dans le bol du mixeur mettre le pain de mie imbibé de vinaigre, les 2 cuillerées à soupe de câpres égouttées, le persil (les feuilles d'une vingtaine de tiges) ainsi que les noisettes, poivrer puis ajouter le verre d'huile et les gousses d'ail auxquelles on aura retiré le germe. Broyer quelques secondes à vitesse moyenne puis à grande vitesse pendant une minute. Servir en accompagnement de grillades ou de poissons.

SAUCE PIMENT

2 bols de piments séchés, 5 ou 6 échalotes, 2 têtes d'ail, 100 g de crevettes séchées, 5 morceaux de sucre, nuoc mam pour mouiller.

Griller les piments jusqu'à avoir l'odeur. Faire revenir dans l'huile les échalotes et l'ail hachés. Mixer le tout.

SAUCE POUR FONDUE BOURGUIGNONNE

Sauce diable: 1/4 de litre de vin blanc, 2 échalotes, 1 c à café de ketchup, 1 c à café de moutarde, poivre, fines herbes.

Hacher les échalotes, les mettre dans le vin blanc, chauffer et faire bouillir jusqu'à réduction de moitié à peu près. Hors du feu, ajouter la moutarde, le ketchup, une forte pincée de poivre ou de poivre de Cayenne, une petite poignée de fines herbes hachées variées (ciboulette, persil, cerfeuil, estragon).

Sauce tartare: 1 oeuf, 1 c à café de moutarde, 1 dl d'huile, 1 c à soupe de vinaigre, 1 oignon, cornichons, câpres, fines herbes, sel, poivre.

Cuire l'oeuf dur, en écraser le jaune et le délayer avec la moutarde et quelques gouttes de vinaigre. Verser l'huile doucement, en tournant, comme pour une mayonnaise. Ajouter le reste du vinaigre, 2 cuillerées à soupe de câpres hachées, autant de cornichons et de fines herbes. Rectifier l'assaisonnement.

Sauce ravigote pimentée: 2 c à soupe de vinaigre, 6 c à soupe d'huile, 1 petit morceau de piment rouge (ou piment en poudre), sel, poivre, à volonté câpres et fines herbes.

Faire une sauce du genre vinaigrette avec huile, vinaigre, sel, poivre. Ajouter les échalotes hachées, un petit morceau d piment rouge très finement haché ou une forte pincée de piment en poudre. A volonté, câpres et fines herbes hachées.

SAUCE POUR POISSON

3 c à soupe de persil haché, 1 c à soupe de chaque: estragon, ciboulette ciselée, échalote, 1 jaune d'oeuf, 1 c à soupe de porto, 1 yaourt, 2 c à soupe d'huile, sel.

SAUCE PROVENCALE POUR CRUDITES

Monter l'Anchoïade à l'huile d olive, on obtient une délicieuse sauce provençale pour les crudités (côtes de céleri, petits artichauts crus, etc.).

SAUCE RAVIGOTE

Ecrasez un oeuf dur avec des échalotes, un cornichon, du cerfeuil, du persil et de l'estragon. Versez sur le tout de l'huile (environ 5 cuillerées à soupe), du vinaigre de vin (ou du citron). Mélangez intimement. Assaisonnez de sel et de poivre.

SAUCE RAVIGOTE

1 dl d'huile, 1/2 dl de vinaigre de vin, 1 c à soupe de câpres, 1 oignon, 35 g d'un ensemble de persil, d'estragon et de cerfeuil, sel, poivre.

Pour réaliser au mieux la sauce ravigote, servez-vous, d'un mixeur. Déposez dans ce dernier l'huile, le vinaigre de vin, l'oignon, le persil, l'estragon, le cerfeuil ainsi que l'assaisonnement. Faites tourner pendant une minute à grande vitesse. Ceci fait, versez dans une saucière et décorez de câpres. Avant de servir, remuez la sauce.

SAUCE REMOULADE

Pour 4 personnes: 1 bol de mayonnaise, sel, poivre, câpres, cornichons, fines herbes.

Ajoutez à une mayonnaise bien moutardée des câpres, des cornichons et des fines herbes bien hachées.

SAUCE REMOULADE

Même point de départ que la mayonnaise, mais vous ajoutez, quand la mayonnaise est prise, une grosse cuillerée de moutarde et une échalote pilée.

SAUCE REMOULADE

1/4 de litre de mayonnaise, 1 c à soupe de câpres, 1 cornichon aigre doux, 25 g d'un ensemble de persil, de cerfeuil et d'estragon, 4 ou 5 gouttes d'essence d'anchois, sel, poivre.

Préparez d'abord votre mayonnaise et incorporez-y les quelques gouttes d'essence d'anchois. D'autre part, hachez finement le persil, le cerfeuil et l'estragon ainsi que le cornichon que vous ajoutez a la mayonnaise avec les câpres. Fouettez pour bien assurer l'homogénéité de cette sauce.

SAUCE ROMESCO

12 g d'ail, 1 piment rouge, 1 g de piment en poudre, 200 g de tomates, 1 dl d'huile, 1 dl de vinaigre, sel.

Faire cuire avec un peu d'eau le piment rouge qu'on a fait revenir 2 ou 3 mn dans l'huile. Lorsqu'il est cuit, le réduire en purée dans un saladier avec un pilon, en ajoutant la poudre de piment rouge et les tomates cuites à l'eau bouillante après avoir enlevé la peau et les pépins. Incorporer à cette purée en tournant sans arrêt l'huile et le vinaigre, saler. Servir à part dans une saucière car cette sauce est forte.

SAUCE SOJA

Ecosser du soja et faire cuire les fèves à l'eau salée de façon à obtenir une purée. Faire torréfier les cosse puis les cuire avec de la purée d'anchois salés, du macis, du gingembre, un petit verre de vin jaune. Mélanger les deux préparations et faire réduire, en remuant à la spatule. Mettre la sauce en bouteille.

SAUCE SOJA

Mélangez de la sauce soja, de l'huile de sésame et du vin de riz (ou du xérès sec) dans les proportions suivantes: 4 c à soupe de sauce soja pour 2 c à soupe d'huile et 2 c à soupe de xérès, ajoutez 3 oeufs battus et mélangez bien. Versez dans les petits raviers individuels.

SAUCE SOLEIL BOE MOUT

Dans un bol mettre 1 c à café de moutarde 2 c à soupe de lait concentre et 1/2 c à café de paprika. Battre au fouet et verser 1 verre d'huile en battant toujours. Lorsque la sauce est montée, ajoutez 1 gousse d'ail pilée et 1 cuillerée à soupe de vinaigre, battre encore, et assaisonner. Cette sauce accompagne les poissons bouillis, les crustacés, les oeufs durs et les viandes froides.

SAUCE TARTARE

Encore la mayonnaise comme point de départ. Plus des câpres, des cornichons, du cerfeuil, de la ciboulette et un oeuf supplémentaire et, point important, vous prévoyez une dizaine de minutes de cuisson pour l'oeuf dur. Hachez tous les légumes et mélangez-les soigneusement. Cuisez un oeuf dur, écrasez-le et mélangez à la verdure. Faites la mayonnaise et, quand elle est bien prise, ajoutez le hachis.

SAUCE TOMANAISE

Versez dans un mixeur le contenu d'une petite boîte de tomate, ajoutez l'huile, vinaigre, moutarde, poivre, sel et une cuiller de lait: mixez... vous aurez obtenu une savoureuse mayonnaise (sans oeufs) à la tomate: la Tomanaise. Préparez ainsi du thon en conserve au naturel remplacez alors le sel et le lait par la saumure de thon, la tomanaise sera encore meilleure. Nappez le thon avec cette sauce.

SAUCE TOMATE CRUE

Placez 8 à 10 tomates sous le gril du four ou sur le gril d'un barbecue) pendant 5 mn en les retournant. Pelez, épépinez-les, écrasez-les au pilon. Ajoutez 1 petit oignon frais et 1 gousse d'ail hachés menu, quelques feuilles de basilic et quelques brins de persil hachés; salez, poivrez et joignez 4 c à soupe d'huile d'olive. fouettez bien le tout. Servez froid avec des plats froids (terrines de légumes, poissons, viandes).

SAUCE TOMATE POUR TERRINE DE LEGUMES OU DE POISSONS

Pour 4 personnes: 500 g de tomates bien mûres, 1 c à café de concentré de tomate, 3 g de sel, 2 cl de vinaigre de vin, 6 cl d'huile d'olive, estragon, persil.

Emonder les tomates, les couper par la moitié sur l'épaisseur, les presser pour en retirer l'eau et les pépins. Passer la pulpe recueillie au tamis fin. Recueillir le jus dans un saladier, puis le réserver dans un endroit frais jusqu'à l'emploi. L'assaisonnement: doit se faire au dernier instant afin d'éviter à l'huile de se figer. Ajouter le concentré de tomates dans le saladier en remuant avec un fouet pour assurer le mélange des deux éléments et, sans s'arrêter, incorporer

le vinaigre et l'huile d'olive goutte à goutte. Assaisonner de sel, poivre, persil et estragon grossièrement haché. Cette sauce d'accompagnement pour terrines de légumes ou de poissons doit se servir très fraîche.

SAUCE VERTE 1

Pour 6 personnes. Epluchez, lavez, hachez, pilez une poignée d'épinards et autant de cerfeuil, persil et oseille mélangés. Ecrasez le tout au mortier. Incorporez 40 g de mie de pain rassis trempée dans du lait puis essorée et le jaune d'un oeuf dur. Continuez à piler. Ajoutez un jaune d'oeuf cru, du sel, du poivre blanc une cuillerée à café de moutarde forte puis 1 dl d'huile d'olive cuillerée par cuillerée. Rectifiez l'assaisonnement. Mettez en saucière froide.

SAUCE VERTE 2

Faites gonfler dans du vinaigre une grosse poignée de mie de pain. Hachez une poignée de persil, mélangez-le avec 3 anchois à l'huile hachés, une gousse d'ail écrasée et quelques câpres. Joignez le pain, couvrez d'huile d'olive. Mettez en pots, servez avec de la viande froide. Si la sauce est consommée tout de suite, ajoutez 1 oeuf dur grossièrement haché. On peut également ajouter une poignée de pignons.

SAUCE VERTE 3

Faites une purée de fines herbes cerfeuil, estragon et cresson en les hachant très menu. Ajoutez cette purée à une mayonnaise bien ferme.

SAUCE VERTE 4

Toujours à base de mayonnaise, plus une poignée d'épinards (blanchis pendant deux minutes à l'eau salée bouillante et bien essorés) et un peu de persil finement haché. Incorporez cette verdure à la mayonnaise quand elle est bien prise.

SAUCE VERTE 5

Si vous tenez à la mayonnaise bien qu'elle ne soit pas très digeste, voici une façon de l'ennoblir en lui ajoutant des vitamines. Jetez dans l'eau bouillante une poignée de cresson, une poignée de feuilles d'épinards, quelques brins de cerfeuil, de persil et d'estragon. Laissez cuire cinq minutes. Broyez au mixeur avec une petite partie de l'eau de façon à obtenir un bol de jus d'herbes, pas plus. Passez dans un tamis afin que votre jus soit bien lisse, en écrasant au pilon pour extraire toute la pulpe des herbes. Ajourez cette encre verte à un bol de mayonnaise bien ferme. Servez cette mayonnaise printanière avec poissons froids et crustacés.

SAUCE VERTE A LA MAYONNAISE

1/4 de litre de mayonnaise, 50 g d'épinards, 50 g d'un ensemble de persil, de cerfeuil, d'estragon et de cresson.

En premier lieu, faites blanchir les épinards ainsi que les herbes. Apres les avoir pressés et réduits, passez au mixer ou à la passoire. Ensuite, ajoutez cette préparation à la mayonnaise en ayant soin de bien mélanger pour assurer l'homogénéité.

SAUCE VINAIGRETTE

Pour un demi-litre de sauce 3 dl d'huile (arachide, olive), 1/2 dl de vinaigre de vin, du sel, du poivre.

Vinaigrette de base: Faire dissoudre le sel dans le vinaigre légèrement tiédi. Poivrez avec un peu de poivre grossièrement moulu. Mélangez au fouet et incorporez l'huile versée en filet.

Vinaigrette à l'estragon: Ajoutez de l'estragon haché à la vinaigrette de base et remplacez le vinaigre de vin par du vinaigre parfumé à l'estragon.

Vinaigrette aux fines herbes: Ajoutez à la vinaigrette de base des fines herbes (ciboulette, persil, échalote) hachées.

Vinaigrette à l'ail: Ajoutez à la vinaigrette de base deux gousses d'ail réduites en pommade dans un mortier.

Hachez du cerfeuil et de la ciboulette (plus de l'ail, si vous l'aimez). Mélangez avec de l'huile et du vinaigre (ou citron), de manière à obtenir un mélange bien homogène. A cette vinaigrette, vous pouvez également ajouter un jaune d'oeuf écrasé.

SAUCE VINOT

Battez à la fourchette 1 jaune d'oeuf avec un peu de blanc, salez. En battant toujours versez en filet 1 cuillerée à café de vinaigre, puis 2 verres d'huile goutte à goutte au début. Dès que la mayonnaise prend de la consistance, versez l'huile un peu plus vite. Lorsque celle-ci est aux 3/4 épuisée ajoutez par cuillerée à entremets 2 blancs d'oeufs battus en neige très ferme. En battant toujours finissez d'utiliser l'huile et ajoutez le contenu d une petite boîte de concentré de tomate et le jus d'un demi-citron.

SAUCES A FONDUE

Elles assureront le succès de vos fondues à la viande et aux légumes. 4 sauces à partir d'un bol de mayonnaise: Tartare: ajoutez 2 c à soupe de câpres, persil et cornichons hachés. Aïoli: ajoutez 2 gousses d'ail finement pilées. Moutarde: ajoutez 3 c à soupe de moutarde et 2 jaunes

d'oeufs durs hachés. Curry: ajoutez 1 c à soupe de curry en poudre et 1 c à café de tomato ketchup. 4 sauces à partir d'un bol de crème fraîche (ou de yaourt ou de fromage blanc): Verte: ajoutez 1 c à soupe de fines herbes hachées (persil, ciboulette, estragon), sel, poivre et un filet de citron. Raifort: ajoutez 3 c à soupe de raifort râpé mélangé à une poignée de mie de pain trempée dans du lait et pressée, sel, poivre et un filet de citron. Céleri: ajoutez 3 c à soupe de céleri rave râpé, 2 c à soupe de noix pilées et un filet de citron. Cocktail ajoutez 2 c à soupe de tomato ketchup et 1 c à soupe de whisky. 4 sauces à partir d'un bol de coulis de tomate: Piquante: ajoutez une bonne pincée de poivre de Cayenne et quelques gouttes de sauce Tabasco. Parfumée: ajoutez quelques câpres et quelques feuilles de basilic hachées. Aux anchois: ajoutez 3 ou 4 filets d'anchois pilés et quelques câpres. Aux poivrons: ajoutez 1 poivron préalablement grillé et haché menu.

TAPENADE

Mixer, hacher ou, mieux, si l'on veut rester dans la tradition, en piler au mortier 200 g d'olives noires au sel dénoyautées, avec la moitié de leur poids en filets d'anchois dessalés et 100 g de câpres égouttées. Le tout finement broyé, incorporez 10 à 15 cl d'huile d'olive pour obtenir une pâle facile à tartiner. Les recettes étant nombreuses et susceptibles de changer d'une localité à l'autre, vous pouvez y ajouter du thon à l'huile émietté, un filet de citron, un petit verre de cognac, une cuillerée de moutarde, du quatre-épices, une gousse d'ail ou encore quelques feuilles de basilic ciselé, du thon à l'huile. Il existe une version aux olives vertes et aussi une autre, littéralement explosive, au piment. Si ce condiment vous est peu familier, abordez la tapenade de façon classique, à l'apéritif, sur de petits toasts. Vous l'adopterez ensuite à coup sûr comme condiment pour assaisonner une salade de tomates ou de concombre, des pâtes au beurre, du lapin ou du veau braisé en cocotte. A moins qu'elle ne serve de farce pour un poisson au four, des raviolis ou une roulade de porc rôti. Ne l'oubliez pas sur le plateau de fromages. Avec de la mozzarelle ou du chèvre frais, verte ou noire, la tapenade est un vrai régal.

VINAIGRETTE AU SOJA

Pour 6 personnes: 25 cl d'huile d'olive, le jus de 1/2 citron jaune, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de xérès, 3 cuillerées à soupe de sauce soja. Les fruits: 1 citron vert, 1 pamplemousse à chair jaune, 1 orange, 1 citron non traité, Cayenne, sel de céleri, coriandre en poudre, tabasco, 1 c à café de gingembre frais, quelques baies roses, 1 bouquet de coriandre fraîche, poivre du moulin.

Les fruits: coupez en deux tous les agrumes. Pressez une moitié

moitié de chacun. Pelez l'autre moitié à vif. Séparez délicatement les quartiers. Détaillez-les en petits dés, récupérez le jus rendu. Réservez. Emulsionnez le jus des citrons, du pamplemousse et de l'orange, le vinaigre, la sauce-soja, l'huile d'olive. Ajoutez une pointe de Cayenne, deux pointes de sel de céleri, une pointe de coriandre en poudre, trois gouttes de tabasco, poivre du moulin. Mixez à nouveau. Incorporez les dés de fruits avec leur jus, le gingembre frais pelé coupé en julienne, les baies roses et quelques pluches de coriandre fraîche. Cette sauce vinaigrette se sert tiède avec un magret de canard grillé ou une volaille.

PERBRONATA

Faites revenir à l'huile d'olive 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés. Ajoutez 4 belles tomates, un bouquet garni, du sel et du poivre. Laissez cuire en coulis pendant 30 mn. D'autre part, faites cuire à l'huile d'olive 4 poivrons coupés en lanières avec 2 oignons émincés, un bouquet garni et 3 grains de genièvre écrasés. Mouillez d'un verre de vin rouge et laissez réduire. Ajoutez le coulis de tomates, laissez cuire encore une dizaine de minutes. Servez en accompagnement d'une viande rôtie.

PISTOU NICOIS

Lavez 2 douzaines de feuilles de basilic, écrasez-les dans un mortier, ou bien encore dans un mixeur, en ajoutant, au fur et à mesure 1 gousse d'ail, quelques grains de gros sel, 30 g de pignons (facultatif), 50 g de parmesan râpé, puis goutte à goutte un demi-verre d'huile. Terminez avec du poivre fraîchement moulu. Pour finir diluez cette sauce avec une cuillerée d'eau bouillante; puis ajoutez-la à un plat de spaghetti, de nouilles ou à une soupe de légumes à la provençale dite au pistou.

ROUGAIL

Ecraser dans un mortier une livre de tomates épluchées avec un oignon, une tête d'ail, quatre piments, une pincée de gingembre, sel et poivre. La pâte obtenue se sert avec de la viande, des poissons frits ou pochés, le riz.

ROUX

Le roux ou fond ou beurre blanc: il y a deux manières de le préparer (voici la plus simple): vous mettez du beurre dans une petite cocotte, vous le laissez à peine fondre et vous y incorporez immédiatement la farine. Une autre manière (celle des cuisiniers): vous mélangez la farine au beurre avant de porter au feu.

Le roux (ou fond ou beurre) blond. Le principe est le même que pour le roux blanc mais vous laissez arriver votre beurre à la coloration blonde (c'est-à-dire au point précis où la mousse du beurre retombe). Vous mélangez alors la farine. Les grands cuisiniers préconisent de plonger le fond de la casserole dans de l'eau froide pour arrêter la coloration dès que celle-ci est arrivée au point voulu.

Le roux (ou fond ou beurre) brun. Toujours le même principe mais vous ajoutez la farine au point précis ou le beurre devient café au lait. La cuisson du roux est plus longue puisque beurre et farine doivent arriver à coloration. Il ne faut jamais laisser le beurre aller au-delà de cette couleur, un désagréable goût âcre se communiquerait alors à la sauce. Il est bien entendu que ces roux divers sont exclusivement des bases de sauces.

SAUCE A L'AIL

2 têtes d'ail, 1/4 litre de lait, sel, poivre, noix muscade, 2 c à soupe de crème fraîche.

Epluchez les gousses d'ail retirez éventuellement les germes qui pourraient se trouver à l'intérieur. Faites-les blanchir 2 fois à l'eau bouillante. Couvrez-les ensuite de lait et laissez cuire à four doux pendant 25 mn. Passez au mixer, ajoutez la crème, gardez au chaud au bain-marie jusqu'au moment de servir. Accompagne le lapin en papillotes.

SAUCE A L'AIL

4 ou 5 gousses d'ail, 3 c à soupe de beurre, 1 c à soupe de farine, 3 verres de bouillon, sel, poivre.

Faites un roux avec une cuillerée à soupe de matière grasse et la farine. Mouillez avec le bouillon. A ébullition, assaisonnez et laissez mijoter un quart d'heure. Entre-temps, écrasez l'ail et mélangez avec le restant de matière grasse. Incorporez à la première préparation et faites chauffer sans bouillir.

SAUCE A LA NOIX DE COCO

1 tasse de lait, 1/4 de tasse de noix de coco râpée, 2 c à soupe de beurre, 1 c à soupe de Maïzena, 1/4 de c à café de sel, 1/4 de c à café de gingembre, 1 c à café de jus de citron.

Chauffer le lait jusqu'à ébullition. Ajouter le 1/4 de tasse de noix de coco et enlever du feu. Laisser reposer 15 à 20 m. Faire fondre beurre dans un poêlon, incorporer la maïzena, le sel, les épices. Retirer du feu. Ajouter graduellement le lait à la noix de coco. Porter à ébullition sur feu doux en remuant constamment. Laisser bouillir et continuer à remuer la préparation pendant une minute. Retirer du feu et incorporer le jus de citron. Verser la sauce sur des légumes verts.

SAUCE A LA SAUGE

Faites revenir à la poêle 2 gros oignons hachés. Ajoutez-y 100 g de pain trempé dans du lait et 2 grandes cuillerées de sauge fraîche hachée. Faute de sauge fraîche, on peut se servir de sauge séchée. Servez ce mélange onctueux en saucière, délayé dans le jus du rôti (porc, veau, canard, etc.). Ou bien, mieux encore, mettez-le à l'intérieur du canard pendant la cuisson et ne l'enlevez qu'en découpant le canard pour le servir à part en saucière, délayé dans le jus allongé d'un peu d'eau bouillante.

SAUCE A LA TRIPE

C'est une sauce blanche avec des oignons (ou échalotes) émincés. Faites blondir les oignons au beurre (attention, ne les laissez pas se colorer). Dès qu'ils sont attendris, incorporez-les à la sauce blanche.

SAUCE ALLEMANDE

3 oeufs, 2 dl de bouillon de pot-au-feu, 1/2 litre de sauce blanche, 125 g de champignons.

Pour avoir 1/2 litre de sauce allemande, mettre dans une casserole à fond plat épais, les trois jaunes d'oeufs, le bouillon de pot-au-feu et 1 dl de l'eau de cuisson des champignons. Ajouter la sauce blanche. Poivrer, saler. Bien mélanger. Faire cuire à feu très doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère. Conserver au chaud au bain-marie jusqu'au moment de l'utiliser.

SAUCE A L'ESTRAGON

2 branches d'estragon, 1 bouquet de persil, 1 jus de citron, 1/2 litre de bouillon, 50 g de beurre, 50 g de farine, sel, poivre.

Faites un roux brun avec la farine délayée dans le beurre. Laissez mijoter jusqu'à obtention d'une couleur noisette. Mouillez avec le bouillon et continuez la cuisson sur feu très doux. Avant de servir, incorporez à la préparation le persil et l'estragon hachés ainsi que le jus de citron. Vérifiez l'assaisonnement.

SAUCE A L'OIGNON

150 g d'oignons, 2 verres de lait, 1 c à soupe de farine, 1 c à soupe de beurre, sel et poivre.

Epluchez les oignons, coupez-les grossièrement et faites-les cuire dans le lait salé et poivré. Dès qu'ils sont cuits (une quinzaine de minutes), écrasez-les en purée. Dans une cocotte, mettez un peu de beurre et un rien farine. Ajoutez doucement, tout en tournant, le lait dans lequel les oignons viennent d'être cuits. Dès que sauce est prise, mettez-y les oignons et, tout en tournant, laissez encore mijoter quelques minutes. La sauce doit être très épaisse. Facultatif: muscade.

SAUCE A L'ORANGE

1 orange, 100 g de beurre, 1 citron, 2 jaunes d'oeufs, une cuiller à soupe de vinaigre, du sel et du poivre.

Hachez finement le zeste de l'orange et faites-le blanchir une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante. Faites-le égoutter. D'autre part, faites bouillir le vinaigre avec sel et poivre et laissez-le refroidir. Incorporez-y les jaunes d'oeufs que vous délayerez dans une cuillerée à soupe d'eau. Mettez sur feu doux et battez au fouet. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez-y par petits morceaux le beurre. Lorsque la sauce est bien liée, incorporez le jus de citron, le jus d'orange, le zeste de l'orange et continuez à fouetter généreusement. Versez la sauce en saucière et servez-la chaude.

SAUCE ANTILLAISE

1 verre de Porto, 1 orange, 1 zeste de citron, 2 verres de jus de viande (ou concentré), thym et échalote.

Vous faites bouillir le vin pendant une dizaine de minutes avec l'échalote détaillée en lamelles et le thym grossièrement broyé. Vous versez ensuite dans ce vin le jus de l'orange, le zeste de citron râpé, vous salez et vous poivrez. Laissez frémir pendant cinq minutes à petit feu. Ajoutez le concentré. Passez la sauce et remettez a feu doux pour réchauffer. C'est une sauce assez liquide, mais que vous pouvez épaissir en la corsant d'une petite sauce blanche ou de beurre manié avec de la farine.

SAUCE AU BEURRE POUR POISSONS

125 g de beurre, 25 g de farine, 2 oeufs, 70 g de crème fraîche, citron, 4 dl de bouillon de cuisson du poisson.

Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole, ajouter la farine. Bien mélanger. Mouiller avec le court-bouillon de cuisson du poisson. Assaisonner. Laisser cuire 1/4 d'heure. Battre au fouet en ajoutant deux jaunes d'oeufs délayés dans une cuillerée de crème fraîche, et le jus du citron. Incorporer hors du feu 100 g de beurre en continuant à fouetter.

SAUCE AU CITRON

Faites fondre 60 g de beurre, ajoutez 50 g de farine et laissez blondir. Versez environ 1/4 de litre d'eau froide en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe, en cuisant. Ajoutez le jus d'un citron ainsi que le zeste finement coupé. Laissez bouillir 10 minutes à petit feu. Toujours en remuant, ajoutez le jus d'un deuxième citron, sel, poivre, et noix de muscade. Liez la sauce avec 2 jaunes d'oeufs. Terminez avec du persil finement haché. Pour accompagner les volailles.

SAUCE AU CURRY

3 c à soupe de beurre, 1 oignon, 1 pomme reinette, 2 branches de céleri, 2 c à soupe de farine, 1 c à soupe de curry, 2 verres de bouillon, sel, 1 pincée de poivre de Cayenne, 1 jaune d'oeuf, 1 c à café de jus de citron, 2 c à soupe de crème fraîche.

Faire fondre l'oignon haché finement dans le beurre. Ajouter la pomme et le céleri râpés et saupoudrer de farine, puis de curry. Verser le bouillon en remuant. Cuire 15 mn. Passer au tamis, hors du feu, jouter citron, oeuf, crème et chauffer sans bouillir. Cette sauce accompagne les viandes blanches, rouges, les poissons et le riz.

SAUCE AU FOIE GRAS

Une petite boîte de foie gras, 1 cuillerée d'huile d'olive (obligatoirement), 1 verre de (bon) Bordeaux rouge, sel, poivre et une râpure de muscade.

Ecrasez bien le foie gras qui doit se transformer en une sorte de mousse. Versez l'huile très doucement tout en continuant à tourner. Faites de même avec le Bordeaux et continuez jusqu'à obtention d'une sauce bien onctueuse. Assaisonnez et tournez une dernière fois pour amalgamer les épices. Servir avec de l'agneau, des steaks, ou des tournedos.

SAUCE AU FUMET DE CHOCOLAT

Pour accompagner le gibier. Faire mariner une nuit au frigo: 1/2 litre de bière brune, 1/2 litre d'eau, 2 oignons, 1 carotte, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 1 c à soupe d'huile, 7 grains de poivre. Le lendemain faire réduire pendant 30 mn. Filtrer. Ajouter 1 c à soupe de chocolat noir râpé. Bien battre puis ajouter du beurre en battant bien.

SAUCE AU GOUDA

80 g de gouda, 100 g de champignons de Paris, 50 g de crème fraîche, 0,45 dl de bouillon de volaille, 1 petite échalote hachée, 1 demi-cuillère à café de curry, 10 g de beurre, poivre.

Equeuter et hacher les champignons. Faire fondre le beurre dans la casserole, ajouter les échalotes, la crème fraîche, les champignons hachés, le gouda râpé, puis saupoudrer de curry. Mouiller avec le bouillon de volaille, poivrer et faire réduire 15 minutes à feu doux. Hors du feu incorporer un peu de crème fouettée, juste avant de servir. Pour accompagner des viandes

SAUCE AU PAUVRE HOMME

Mettez dans une petite casserole un petit bouquet de persil haché fin et 5 ou 6 échalotes hachées également. Couvrez d'eau. Salez, poivrez. Ajoutez une bonne cuillerée à soupe de vinaigre Laissez cuire quelques minutes et servez sur des restes de rôti ou de bouilli.

SAUCE AU PERSIL

3 c à soupe de beurre, 1 c à soupe de farine, 1/4 de litre de bouillon, 1 bouquet de persil, 1/2 tasse de persil haché, sel, poivre.

Incorporez le bouquet de persil au court-bouillon et faites infuser pendant un quart d'heure. Passez la préparation. Pendant ce temps, faites un roux avec la farine et une cuillère à soupe de matière grasse. Mouillez alors avec le court-bouillon au persil. Lorsque la sauce prend consistance, salez, poivrez et retirez de la source de chaleur. Versez dans une saucière et ajoutez le reste de matière grasse ainsi que le persil haché.

SAUCE AU POIVRE VERT

4 c à soupe de fécule, 4 noix de beurre, 4 c à café de poivre vert, 1 cube de bouillon de volaille, 1/2 litre de lait.

Dans la casserole, à feu très doux placer le beurre, le cube de bouillon de volaille et la fécule préalablement mélangée à un peu de lait froid. Tourner doucement à la cuillère jusqu'à ce que le mélange épaississe. Puis, verser 1/2 litre de lait. Continuer à tourner jusqu'à ébullition, et retirer du feu. Ajouter à ce moment-la le poivre vert, avant de présenter en saucière. Pour accompagner des viandes.

SAUCE AU POIVRON POUR POISSONS

Préparation: 30 minutes. 2 poivrons doux, 1 petit piment fort, 2 tomates, 125 g d'amandes, sel, poivre, huile d'olive.

Essuyer les poivrons (un vert et un rouge ou deux rouges). Les faire légèrement griller au four les ouvrir, les épépiner, les couper en petits morceaux. Hacher très finement le piment et les tomates pelées et épépinées. Passer tous ces éléments (sauf quelques amandes) au mixer si possible, sinon les piler au mortier. Verser l'huile en filet sur cette pâte en tournant à la cuiller de bois comme pour monter une mayonnaise. La quantité d'huile dépend de la quantité de sauce que l'on veut obtenir, elle peut aller de 1/5 de litre à 1/4 de litre à peu près. Saler, poivrer. Si le petit piment est très fort, on n'en mettra d'abord qu'un petit morceau pour en rajouter éventuellement. On peut aussi le remplacer par un peu de tabasco ou autre sauce forte. Verser le reste en saucière puis décorer avec le reste d'amandes. Servir très frais. Les tomates peuvent être remplacées par un peu de concentré. Cette sauce convient aussi très bien pour les poissons au court-bouillon.

SAUCE AU RAIFORT

40 g de beurre, 10 g de farine, 40 g de crème fraîche, 1/4 litre de bouillon de boeuf, 1 c à soupe de raifort râpé, 1 demi cuillère à café de sucre en poudre, 1/2 oignon, 1 citron, sel, poivre.

Faire chauffer le beurre dans la casserole, y mettre l'oignon épluché émincé à blondir à feu doux. Ajouter la farine et laisser cuire 8 minutes en remuant constamment jusqu'à ce que la farine se colore. Hors du feu, ajouter le bouillon, en délayant bien pour éviter la formation de grumeaux. Incorporer le raifort, 1 cuillerée à café de jus de citron, le sucre en poudre, saler, poivrer. Remettre ensuite sur feu modéré sans cesser de remuer jusqu'à épaississement, et ajouter la crème à la sauce, laisser cuire 2 minutes à feu doux. Servir avec des viandes.

SAUCE AU RAIFORT

1OO g de raifort, 30 g de beurre, 30 g de farine, 5 dl de bouillon, sel, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche.

Faire fondre le beurre, y verser la farine et laisser mousser. Ajouter doucement, en remuant sans cesse, le bouillon froid. Laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. Râper le raifort très fin et l'incorporer à la sauce sans interrompre la cuisson. Avant de servir ajouter la crème et mélanger.

SAUCE AU ROMARIN

100 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 1 c à café de romarin en poudre, 2 verres de marinade.

Réalisez dans un poêlon un roux en faisant revenir la farine avec la matière grasse. Ajoutez la marinade et laissez mijoter jusqu'à bonne consistance. Après avoir dégraissé, incorporez le romarin. Passez au tamis et liez avec un peu de beurre.

SAUCE AURORE

70 g de beurre, 50 g de farine, 1 litre de lait, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate.

Se fait comme la sauce béchamel à laquelle on ajoute une cuillerée à soupe de concentré de tomate par 1/2 litre de béchamel.

SAUCE AU THON

Faites revenir 1 gousse d'ail écrasée dans 1 dl d huile d'olive. Retirez l'ail quand il prend couleur, ajoutez 700 g de tomates pelées, épépinées et concassées, Salez, poivrez, laissez

cuire 20 mn environ. Ajoutez 100 g de thon à l'huile, écrasé à la fourchette. Saupoudrez de 1 c à café d'origan. Mélangez. Laissez cuire encore 5 mm et servez avec des spaghettis.

SAUCE AU VIN

3 échalotes, 2,5 dl de vin rouge, sel, poivre, 200 g de beurre. Epluchez les échalotes, écrasez-les au mortier ou passez-les au mixeur; mettez-les dans une petite casserole avec le vin et laissez réduire à découvert. Le mélange doit avoir l'aspect d'une confiture. Sur feu très doux, incorporez à la réduction d'échalotes le beurre par parcelles en fouettant vivement au fouet. Pour que le beurre reste crémeux, il faut pas trop chauffer (température supportable au doigt). Servez avec des filets de daurade.

SAUCE AUX ANCHOIS

125 g de beurre, 6 filets d'anchois hachés, 1 cuillerée à café de persil haché, 2 cuillerées à soupe de câpres égouttés, 1 cuillerée à soupe de jus de citron.

Dans une casserole, mettez le beurre et faites-le fondre sur feu doux, incorporez-y les anchois, le persil et les câpres, puis retirez du feu aussitôt. Hors du feu, ajoutez le jus de citron. Pour: poisson, veau, entrecôte, faux-filet.

SAUCE AUX AROMATES

Faites infuser 10 minutes dans 1/2 litre de bouillon: 1 brin de thym, 1 brin de basilic, 1 brin de sarriette, 1 brin de marjolaine, 1 brin de sauge, 2 échalotes hachées et un peu de ciboulette. Ajoutez-y sel, poivre et muscade. Passez votre bouillon infusé pour en retirer toutes ces herbes qui ont rendu tout leur parfum. Liez avec un roux fait d'une cuillerée de farine et du beurre. Portez le tout à ébullition. Servez avec du poisson bouilli.

SAUCE AUX CAPRES

C'est tout simplement une béchamel à laquelle vous ajoutez des câpres. Variante: ajoutez 50 g de beurre, une cuillerée à soupe de câpres (ou des rondelles de cornichons, une cuillerée à soupe de vinaigre ou des herbes hachées.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS 1

Préparez une sauce Madère. Une dizaine de minutes avant de servir faites blanchir (deux minutes à l'eau bouillante salée) des petits champignons que vous ajouterez ensuite à la sauce.

Laissez encore mijoter cinq bonnes minutes. Facultatif, mais conseillé: avant de servir, ajoutez un peu de crème double.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS 2

1/2 verre de lait, 1/2 verre de vin blanc sec, 1 c à soupe de crème, 40 g de beurre, 15 g de farine, sel et poivre, 250 g de champignons, jus de citron.

Nettoyez, lavez et égouttez les champignons. Hachez les queues et disposez-les dans une casserole avec un verre d'eau, le jus de citron et 10 g de beurre. Amenez à ébullition et laissez cuire pendant cinq à dix minutes. Tenez au chaud. D'autre part, mélangez à feu doux 20 g de beurre, Ia farine et laissez cuire de deux à trois minutes. Ajoutez le vin blanc sec et faites réduire à nouveau pendant deux ou trois minutes. Additionnez de lait et du jus de cuisson des queues de champignons, ainsi que de son hachis. Salez et poivrez et faites mijoter pendant vingt minutes. Passez au tamis, ajoutez la crème et les têtes des champignons cuites dans du beurre. Chauffer jusqu'à ébullition.

SAUCE AUX FINES HERBES

Pour 4 personnes: 1 bol de béchamel, 1 verre de vin blanc sec, 2 cuillerées à soupe de lait concentré, 1 échalote, persil, cerfeuil, estragon hachés.

Faites une béchamel avec du lait concentré. Mettez échalote, persil, cerfeuil hachés dans une casserole avec le vin blanc, faites réduire des deux tiers. Ajoutez à la béchamel, faites bouillir 5 mn. Au moment de servir, ajoutez les 2 cuillerées à soupe de lait et l'estragon finement haché. (Vous pouvez utiliser du bouillon à la place du lait).

SAUCE AUX NOIX ET AU PAPRIKA

150 g de noix décortiquées, 1/4 de litre de bouillon, 1 c à café de paprika, une pincée de sel, de poivre et de muscade.

Passez les noix à la moulinette ou broyez-les au pilon, ajoutez le bouillon très chaud~ peu à peu pour avoir une sauce liée. Incorporez sel, poivre, noix de muscade et paprika. Cette sauce se sert avec les volailles, les poissons à chair blanche (colin, aiglefin etc...) ou un rôti de veau.

SAUCE AUX OEUFS

30 g de beurre, 30 g de farine, 3 dl de lait, 2 oeufs, noix de muscade.

Faire un roux blanc avec le beurre et la farine. Ajouter le lait bouillant en tournant sans arrêt à la cuillère en bois pour éviter les grumeaux. Saler, poivrer, ajouter une pincée de noix de muscade. Cuire 10 mn. Au moment de servir, ajouter les deux oeufs durs grossièrement écrasés à la fourchette.

SAUCE AUX OEUFS ET AU BEURRE

50 g environ de beurre, sel et poivre, 1/2 jus de citron, le jaune d'un oeuf dur (ou 2 jaunes), persil haché.

Faites durcir le ou les oeufs. Pressez le jus d'un demi-citron. Lorsque les oeufs sont durcis, épluchez-les encore chauds et écrasez-en grossièrement le jaune (certaines personnes aiment également le goût du blanc écrasent l'oeuf entier. A vous de voir). Faites fondre le beurre à feu doux, salez et poivrez, ajoutez les oeufs, le jus du citron et persil haché.

SAUCE AUX OLIVES

Roux brun, 1 dl de Madère, olives.

Faites un roux brun. Mouillez avec du bouillon concentré. Faites réduire pendant environ 1/4 d'heure à feu doux. Au moment de servir, ajoutez du Madère et des olives dénoyautées.

SAUCE AUX POIREAUX

Faire suer les blancs de poireaux coupés menu au beurre, couvrir d'eau puis cuire. Servir avec du poisson.

SAUCE AUX TOMATES FRAICHES

Pour 1 livre de tomates: 2 oignons, sel et poivre, 1 gousse d'ail, 2 cuillers à soupe de beurre, 1 cuillerée à soupe de farine, thym et marjolaine.

Faites cuire les tomates (lavées et coupées en quartiers) avec les oignons, l'ail et l'assaisonnement. Après une dizaine de minutes, égouttez et passez les tomates. Incorporez à cette purée le beurre auquel vous avez ajoute la farine. Mettez à feu doux et amalgamez, bien le tout en tournant pendant quatre à cinq minutes. Variante. Votre purée de tomates étant prête, vous mettez du beurre dans une cocotte et, sur feu doux, vous incorporez doucement la farine et laissez légèrement roussir. Ajoutez peu à peu la purée de tomates et si nécessaire, un

rien d'eau (ou du vin blanc coupe d'eau). Terminez en incorporant le beurre morceaux par morceaux (comme pour la béarnaise).

SAUCE AUX TROIS CONDIMENTS

200 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 4 c à soupe de vin blanc, 3 jaunes d'oeufs, 100 g de crème fraîche, 3 feuilles de laurier, 1 branche de thym, 6 clous de girofle, 1 pincée de sucre.

Réchauffer doucement le beurre dans la casserole. Y ajouter la farine, mélanger à feu doux. Ajouter le vin blanc et les jaunes d'oeufs et continuer à mélanger. Puis compléter avec la crème fraîche, les 3 condiments et le sucre et laisser bouillir en remuant constamment. Passer la sauce avant de servir. Pour accompagner des poissons.

SAUCE BARBECUE 1

Pour 6 personnes: 6 c à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 2 oignons, 180 g de concentré de tomates, 4 c à soupe de vinaigre de cidre, 4 c à soupe de miel liquide, 1 dl de vin blanc ou de bouillon dégraissé, 1 dl de sauce Worcestershire, 1 c à café de moutarde, 1 petit bouquet de thym, persil, estragon, poivre de Cayenne (facultatif).

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile, ajouter les oignons finement hachés, faire cuire doucement trois ou quatre minutes sans laisser colorer. Ajouter le concentré de tomates et Le vinaigre, porter à ébullition pendant deux minutes. Ajouter le vin blanc, la sauce anglaise, le bouquet, le miel, l'ail haché, la moutarde. Bien mélanger et laisser mijoter quinze minutes. Saler et poivrer fortement, jeter une petite pincée de Cayenne dans cette sauce onctueuse et très relevée, que vous servirez tiède ou froide avec les spareribs.

SAUCE BARBECUE 2

2 oignons moyens émincés, 2 cuillerées de Worcerter sauce, 2 cuillerées de sucre brun, 1 c à thé de paprika, 1 tasse de concentré de tomate, 1 c à thé de poudre de Chili, 1 tasse de bouillon, sel, poivre de Cayenne, poivre gris, 2 c à café de vinaigre.

Laisser mijoter tous ces ingrédients pendant 10 mn. S'en servir pour arroser les viandes grillées.

SAUCE BARBECUE 3

2 cuillerées à soupe de tomato ketchup, 1 cuillerée à café de Worcester sauce, 1/2 verre d'huile d'olives, 1 jus de citron, sel, poivre. Pour badigeonner les grillades.

SAUCE BEARNAISE 1

Votre béarnaise sera réussie si: vous tournez constamment les jaunes d'oeufs, si vous ne relâchez pas la surveillance (même une seconde d'inattention peut être fatale à votre sauce), si vous poursuivez la cuisson au bain-marie, si vous ajoutez le beurre parcelles par parcelles, si vous employez du beurre bien frais.

1 verre de vinaigre, 1 branche d'estragon, 100 g de beurre, 2 échalotes, 2 jaunes d'oeufs, 1/2 ou 1 gousse d'ail, une poignée de fines herbes.

Faites réduire pendant 20 minutes à feu très doux le vinaigre avec les échalotes, l'ail et les fines herbes. Passez cette réduction. Mettez les jaunes d'oeufs dans une casserole au bain-marie. Ajoutez la réduction. Tournez constamment en ajoutant le beurre parcelles par parcelles. Attention, le beurre ne peut être ni fondu, ni trop froid. Il doit être mou, à température de la pièce. Lorsque vous l'incorporez à la sauce, il doit fondre et se diluer dans la préparation. Salez et poivrez. Pour terminer, parfumez la béarnaise avec un filet de jus de citron.

SAUCE BEARNAISE 2

Faites réduire à feu très doux, pendant une demi-heure, un verre de vinaigre, deux échalotes et une gousse d'ail hachées, du cerfeuil, du persil et de l'estragon. Passez au tamis. Mettez le liquide obtenu au bain-marie avec trois jaunes d'oeufs. Tournez constamment et ajoutez, par petits morceaux, 125 g de beurre. Terminez par une cuillerée à café d'estragon et de persil hachés.

SAUCE BEARNAISE 3

1/2 verre de vin blanc sec, 1/2 verre de vinaigre de vin blanc, 1 cuillerée à café d'oignon haché, 2 cuillerées à café d'estragon et cerfeuil hachés, 150 g de beurre ramolli, 3 jaunes d'oeufs, 1 cuillerée à soupe d'eau, 1 cuillerée à café de jus de citron (facultatif).

Dans une casserole, mettez le vin, le vinaigre, l'oignon, les deux cuillerées à café d'estragon et cerfeuil hachés et laissez réduire au 3/4 puis passez la réduction à travers une passoire. Dans une casserole d'eau chaude posée sur un feu très doux, mettez un bol contenant 1 cuillerée à soupe d'eau et 3 jaunes d'oeufs. Ajoutez-y la réduction et travaillez au fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez alors le beurre par petits morceaux. Salez, poivrez. Ajoutez les fines herbes à volonté ainsi que le citron. Servez tiède. Pour poissons, steak, agneau.

SAUCE BECHAMEL 1

Pour 4 personnes: 25 g de farine, 25 g de beurre, 3 dl de lait, sel, poivre.

Dans une casserole, faites fondre le beurre sur feu doux, ajoutez la farine et remuez avec la cuillère de bois sans laisser prendre couleur, versez ensuit le lait peu à peu, sans cesser de tourner jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonnez bien.

SAUCE BECHAMEL 2

2 cuillerées à soupe de beurre, 1 cuillerée à soupe de farine, lait tiède (environ 5 dl), une peu de crème, un filet de jus de citron, sel et poivre.

Faites fondre le corps gras dans une petite casserole. Dès qu'il est fondu et avant qu'il ne se colore, ajoutez la farine. Amalgamez bien farine et beurre en remuant (le feu doit être doux). Travaillez jusqu'à mélange bien lisse. Ajoutez alors petit à petit le lait tiède tout en continuant à tourner. Assaisonnez et laissez mijoter une dizaines de minutes sans cesser de tourner, ajoutez la crème et le jus de citron. Il est quasi impossible de déterminer exactement la quantité nécessaire de liquide et c'est à vous de constater lorsque la sauce est parfaitement homogène.

SAUCE BECHAMEL AU CURRY

30 g de beurre, 30 g de farine, 1/2 litre de lait, 2 c à café de curry, 1 oignon, 1 clou de girofle, 1 bouquet garni, sel, poivre.

Mélangez sur feu doux la matière grasse et la farine, et faites cuire en tournant pendant cinq minutes. Ajoutez le lait, l'assaisonnement, l'oignon piqué du clou dc girofle et le bouquet garni. Faites à nouveau mijoter sur feu doux pendant quinze minutes, passez et remettez à cuire jusqu'à bonne consistance. Avant de servir en saucière, incorporez le curry. Cette sauce accompagne les viandes blanches, rouges, les poissons, les oeufs, le riz.

SAUCE BERCY 1

Mettez 1 c à soupe d'échalotes hachées menu dans 1 dl 1/2 de vin blanc sec. Laissez réduire presque complètement. Incorporez alors au fouet 60 g de beurre (évitez une trop forte chaleur), quand la sauce a épaissi, salez, poivrez, ajoutez un filet de citron et quelques brins de persil hachés. Cette sauce est un accompagnement classique de l'entrecôte grillée. On peut la préparer juste avant de mettre la viande sur le gril et la tenir au chaud au bain-marie.

SAUCE BERCY 2

Quelques échalotes hachées, 1 verre de bouillon, 1 verre de vin blanc, 1 petit bol de sauce béchamel, 25 g de beurre, persil, sel, poivre.

Faire cuire dans le beurre blond une poignée d'échalotes hachées, ajouter un verre de bouillon et un verre de vin blanc. Laisser réduire de moitié. A part préparer une sauce béchamel un peu épaisse, ajouter à la sauce et laisser bouillir une minute. Retirer du feu, ajouter un peu de beurre et une c à soupe de persil haché, sel, poivre. Se sert avec des grillades.

SAUCE BLANCHE

2 cuillerées à soupe de beurre, 1 cuillerée à soupe de farine, eau tiède (environ 5 dl), sel et poivre.

Faites fondre le corps gras dans une petite casserole. Dès qu'il est fondu et avant qu'il ne se colore, ajoutez la farine. Amalgamez bien farine et beurre en remuant (le feu doit être doux). Travaillez jusqu'à mélange bien lisse. Ajoutez alors petit à petit l'eau tiède tout en continuant à tourner. Assaisonnez et laissez mijoter une dizaines de minutes sans cesser de tourner. Il est quasi impossible de déterminer exactement la quantité nécessaire de liquide et c'est à vous de constater lorsque la sauce est parfaitement homogène. Si votre sauce est prête avant d'autres préparations, maintenez-la au chaud au bain-marie et couvrez le récipient. De temps à autre, tournez pour éviter la formation d'une pellicule sur le dessus de la sauce. Variante. Ce procédé est plus simple, plus digeste aussi, mais le goût en est moins raffiné. Il conviendra toutefois mieux pour certains régimes à suivre. Délayez la farine avec un peu d'eau froide. Dans une cocotte, faites bouillir de l'eau (environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 1 cuillerée à café de farine) et versez la farine diluée dans l'eau froide. Tournez pour bien incorporer ce mélange. Assaisonnez. Laissez réduire jus qu'à la consistance voulue. Au moment de servir, vous ajoutez le beurre par petits morceaux. On peut utiliser du bouillon à la place de l'eau.

SAUCE BOLONAISE

Faites revenir au beurre 50 g de jambon cru haché (ou de bacon). Dès qu'il prend couleur, joignez 1/2 oignon, 1 petite carotte, 1 branche de céleri et 1 gousse d'ail hachés. A part, faites dorer 200 g de viande de boeuf hachée et 100 g de champignons de couche émincés. Mouillez de 1 dl de vin rouge, assaisonnez de sel, poivre, noix muscade et ajoutez 1 c à soupe de persil haché. Lorsque le vin est presque évaporé, ajoutez 250 g de tomates pelées, épépinées et concassées. Joignez la préparation au jambon, laissez épaissir la sauce sur feu très doux et servez avec des pâtes au choix.

SAUCE BONNEFOY

1/2 litre de roux blond, 2 c à soupe d'huile d'olives, 1 verre de vin blanc, 1 oignon, 1/2 gousse d'ail, 1 cèpe.

Hacher finement l'oignon, l'ail et le cèpe. Faire cuire 1/2 heure dans l'huile. L'ajouter à un roux blond mouillé de bouillon. Ajouter le vin et cuire 5 mn.

SAUCE BORDELAISE

1/2 bouteille de Bordeaux rouge, 2 échalotes hachées, 75 g de beurre, 1 cuillerée à café de farine, 1 brindille de thym, 1 brin de persil, 1/3 de feuille de laurier, poivre, peu de sel, 1 c à café de concentré de tomate, à volonté un peu de moelle pochée 5 mn à l'eau bouillante puis coupée en dés.

Dans une casserole, mettez la moitié du beurre, les échalotes et faites dorer doucement, puis ajoutez le vin, le concentré de tomate, la moelle, les aromates et faites réduire de moitié. Au bout de ce temps, mélangez le reste du beurre et la farine. Ajoutez ce mélange à la sauce, puis laissez cuire 5 mn. Salez, poivrez.Pour viandes rouges: entrecôte, faux-filet, rumsteck, côte de boeuf.

SAUCE BOURGUIGNONNE

1/2 bouteille de Bourgogne rouge, 2 échalotes hachées, 75 g de beurre, 1 cuillerée à café de farine, 1 brindille de thym, 1 brin de persil, 1/3 de feuille de laurier, poivre, peu de sel.

Dans une casserole, mettez la moitié du beurre, les échalotes et faites dorer doucement, puis ajoutez le vin, les aromates et faites réduire de moitié. Au bout de ce temps, mélangez le reste du beurre et la farine. Ajoutez ce mélange à la sauce, puis laissez cuire 5 mn. Salez, poivrez.

SAUCE BOURGUIGNONNE A L'ECHALOTE

Pour accompagner steaks et entrecôtes. Coupez fin 6 échalotes, mettez-les dans une casserole avec une noix de beurre, thym, laurier, sel, poivre et persil. Laisser fondre à feu doux, elles doivent devenir transparentes. Ajoutez alors 1 cuillerée de farine, puis mouillez avec deux verres de vin rouge. Laissez mijoter très doucement une demi-heure au moins, une heure si possible. Plus la sauce réduit plus elle se parfume. Si elle réduit vraiment trop, ajoutez une ou deux cuillerées d'eau chaude en cours de cuisson. Le secret: la cuisson lente et régulière en casserole à fond de cuivre.

SAUCE BOURGUIGNONNE AUX CHAMPIGNONS

Vin rouge, champignons.

Vous faites un roux brun. Mais vous mouillez avec du vin rouge (qui peut, si vous n'aimez pas une sauce trop corsée, être mélangé avec du bouillon). Cinq minutes avant la fin de la cuisson, vous ajoutez des champignons épluchés et émincés.

SAUCE BRETONNE

4 ou 5 gros oignons, 1 verre de bouillon (ou concentré), thym et laurier, sel, poivre, citron, crème fraîche.

Coupez les oignons en gros tronçons. Hachez-les ensuite grossièrement et faites-les frire légèrement dans du beurre. Mouillez ensuite avec le bouillon et ajoutez thym et laurier. Laissez cuire à petit feu pendant une bonne vingtaine de minutes. Passez au tamis. Assaisonnez. Mettez la purée obtenue dans une cocotte et, sur feu doux, incorporez la crème fraîche.

SAUCE BRETONNE AUX POIREAUX

Pour 6 personnes: 3 blancs de poireaux tendres, 2 oignons moyens, 1 petite branche de céleri, 150 g de champignons, 100 g de beurre, 50 g de farine, un demi-litre de fumet de poisson (ou de court-bouillon), 100 g de crème épaisse, sel et poivre.

Faites fondre la moitié du beurre dans une sauteuse, ajoutez les blancs de poireaux émincés et le hachis d'oignons et de céleri. Laissez-les juste jaunir puis saupoudrez-les de farine en mélangeant à la cuillère en bois. Délayez ce roux blond avec le fumet de poisson (ou le court-bouillon) et laissez cuire 20

minutes, à très petits frémissements. Pendant ce temps, faites revenir les champignons à la poêle avec 25 g de beurre. Lorsque la sauce est à point et légèrement réduite, ajoutez-lui les champignons et la crème. Rectifiez l'assaisonnement et laissez bouillir quelques instants Retirez la sauce du feu, incorporez le reste de beurre coupé en petits morceaux, en battant au fouet ou à la fourchette, servez aussitôt. Pour tous les poissons pochés.

SAUCE BRUNE

Pour 6 personnes: 30 g de matière grasse, 30 g de farine, 4 dl de bouillon ou d'eau, 2 oignons moyens, sel, poivre.

Eplucher et émincer los oignons. Pendant ce temps, faire chauffer la matière grasse dans une petite cocotte ou une casserole à fond épais. Faire blondir les oignons dans la graisse chaude, ajouter la farine, faire cuire en tournant de temps en temps jusqu'à ce que la farine soit

devenue brune Mouiller le roux brun avec le bouillon ou l'eau. (On peut indifféremment mouiller avec du bouillon chaud ou froid, il n'est pas nécessaire de tourner.) Ajouter sel, poivre, bouquet garni. Laisser cuire doucement la sauce 20 minutes environ. Passer la sauce avant de la servir pour retirer les fragments d'oignons et le bouquet. Pour obtenir une sauce beaucoup plus digeste, on peut faire dorer la farine sans matière grasse, mouiller et faire cuire, puis joindre du beurre frais au dernier moment (se méfier, car la sauce mouillée sera légèrement plus foncée que la farine sèche). On peut employer du lard fumé pour faire la sauce brune. Le couper en dés, faire fondre et dorer ceux-ci dans la cocotte avec très peu de corps gras, Les retirer. Faire dorer les oignons et la farine dans la graisse, mouiller et remettre les petits lardons en même temps que les autres assaisonnements. Variantes:

Sauce piquante: Après avoir passé la sauce, ajouter des cornichons coupés en rondelles et, si besoin, un filet de vinaigre. Laisser bouillir 5 minutes.

Sauce Madère: Mouiller le roux brun avec moitié bouillon, moitie vin blanc. Faire cuire, puis passer la sauce. Joindre 125 g de champignons nettoyés et émincés. Cinq minutes avant de servir, ajouter du Madère à volonté.

Sauce moutarde: Sauce brune à laquelle on ajoute plus ou moins de moutarde suivant le goût.

Sauce Robert: Sauce brune à laquelle on ajoute, 5 minutes avant de servir, une bonne cuillerée à café de concentré de tomates et autant de moutarde.

SAUCE BRUNE A L'ESTRAGON

Sur feu moyen à découvert, faites réduire de moitié 1/4 de litre de vin blanc. Ajoutez les feuilles de 2 branches d'estragon, laissez sans bouillir sur petit feu pour que le parfum de l'estragon se dégage bien. Dans 75 à 100 g de beurre fondu, versez 50 g de farine, remuez, laissez brunir un peu, mouillez avec 1/4 de litre d'eau où vous aurez dissous 1 tablette de bouillon concentré, assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez la réduction d'estragon. Faites cuire doucement sans épaissir. Passez et ajoutez les feuilles hachées d'une branche d'estragon.

SAUCE CANNOISE

Pour accompagner poissons ou viandes. 100 g de blanc de poireaux, 50 g de carottes, 50 g d'échalotes, 1 fumet de poissons (pour accompagner langoustes et poissons) ou du bouillon de volaille (pour Les viandes), 15 cl de vin blanc, 1 petit verre de Noilly, 2 c à soupe d'huile, 5 c à soupe de mayonnaise au citron (avec cerfeuil, ciboulette hachée, estragon) pour les poissons seulement).

Tailler très fin les blancs de poireaux, les carottes et les échalotes. Faire étuver à l'huile pendant 10 mn sans laisser prendre couleur. Déglacer avec le Noilly, puis mouiller avec le vin blanc et le fumet (ou le bouillon). Laisser mijoter 1 heure. Hors du feu, lier avec la mayonnaise puis remettre sur le feu en tournant doucement jusqu'au point d'ébullition qui ne

doit pas se produire et retirer du feu et ajouter sel et poivre et herbes hachées, le jus de citron et une pointe de Cayenne. Tenir au bain-marie jusqu'au moment de servir.

SAUCE CARDINALE 1

Préparer une sauce béchamel faite de 6 dl de fumet de poisson et d'essence de truffe très réduite, 2 dl de crème double et 200 g de beurre de homard bien rouge. Se sert notamment avec les filets de sole.

SAUCE CARDINALE 2

A base de béchamel, 1 cuillerée de pâte d'anchois (ou d'essence si vous en trouvez, ce qui est préférable, 1 cuillerée de corail de homard (on en vend en bocaux); un peu de crème double.

Préparez une béchamel. Ajoutez l'essence d'anchois, une cuillerée de corail de homard (pilez-le si ce n'est déjà fait). Faites couler un peu de crème.

SAUCE CHABLIS

1 tablette de bouillon, 1 verre à moutarde de vin blanc sec, 1 verre à moutarde d'eau, 2 échalotes, 1 cuillerée à soupe de Maïzena, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche.

Dans une casserole, faites chauffer vin blanc et échalotes hachées jusqu'à ce qu'il ne reste que la valeur d'une cuillerée à soupe de liquide. Délayez la maïzena dans l'eau froide. Versez sur le vin blanc réduit. Faites dissoudre la tablette de bouillon. Chauffez à feu doux quelques minutes le temps de laisser épaissir la sauce. Au moment de servir, ajoutez la crème. Cette sauce accompagne particulièrement bien: tranches de jambon, côtes de porc, oeufs pochés, bouchées à la reine, langue ou cervelle cuites au court bouillon.

SAUCE CHARCUTIERE

Pour 1/2 litre de sauce: 2 oignons, 50 g de beurre, 40 g de farine, 3 dl de vin blanc sec, 2 dl de bouillon, 1/2 c à café de moutarde blanche, 6 cornichons, persil haché, sel et poivre.

Epluchez et hachez finement les oignons. Chauffez le beurre dans une petite casserole à fond épais et lorsqu'il est blond, jetez-y le hachis d'oignons. Laissez fondre à feu doux, en remuant à la cuillère de bois en évitant qu'ils ne dorent. Pendant ce temps, faites chauffer le vin blanc et le bouillon dans une autre casserole. Les oignons étant à point, saupoudrez-les avec la farine, mélangez à la cuillère de bois, sur feu doux, jusqu'à ce que la farine blondisse. Mouillez ce roux blond avec le vin blanc et le bouillon chauds et laissez cuire 15 minutes à petit feu, en remuant de temps en temps. En fin de cuisson. ajoutez la moutarde, les cornichons émincés et le persil haché. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Servir très

chaud. Utilisations: viandes de porc grillées, sautées, rôties ou pochées. Pour les viandes rôties, ajoutez du jus de cuisson à la sauce.

SAUCE CHARCUTIERE

60 g d'oignons hachés, 1 petit verre de vin blanc sec, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillerée à café de moutarde, quelques cornichons coupés en rondelles, 2 cuillerées de tomates concentrées.

Faites un roux blond et lorsqu'il est prêt, ajoutez-y le concentré de tomates. Maintenez au chaud. Pendant ce temps, vous épluchez et hachez finement les oignons. Vous les faites cuire dans du beurre blanc, mais sans laisser colorer. Après quelques minutes, vous ajoutez, le vin et le vinaigre et vous laissez déduire (un gros quart d'heure) à feu modéré. Ajoutez ensuite au roux blond. Laissez encore mijoter cinq minutes et puis passez cette préparation. Remettez au bain-marie et ajoutez les cornichons coupés en rondelles. Rectifiez l'assaisonnement et corsez avec la moutarde.

SAUCE CHASSEUR

100 g de champignons de Paris, 2 échalotes hachées, 1 verre de vin blanc sec, 2 verres d'eau ou de bouillon (obtenus avec 1 tablette de concentré), 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, 1 cuillerée à café de farine, 50 g de beurre, 1 cuillerée à café de fines herbes hachées; persil, cerfeuil, estragon, ciboulette, 1 bouquet garni, sel, poivre.

Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles puis faites-les sauter au beurre. Ajoutez les échalotes, saupoudrez de farine, et laissez blondir le tout en tournant avec la cuillère en bois. Ajoutez alors le vin, le bouillon, le concentré de tomate et porter à ébullition sans cesser de tourner. Ajoutez le bouquet garni, sel, poivre et laissez cuire 15 mn. Au moment de servir, ajoutez les fines herbes.

SAUCE CHATEAUBRIAND

C'est un roux brun auquel vous incorporez, au moment de servir du persil haché, de l'estragon et un jus de citron.

SAUCE CHOKADA

6 anchois, 1 c à soupe de farine, 1 jaune d'oeuf, 1 jus de citron. Préparer un roux: faire revenir les anchois finement hachés dans de l'huile, saupoudrer de farine et verser de l'eau pour obtenir une sauce onctueuse. Lier la sauce avec un jaune d'oeuf, ajouter du poivre et du jus de citron.

SAUCE CHORON

Faites réduire dans une casserole 1 cuillerée à café d'échalote hachée, autant d'estragon haché et 3 cuillerées à soupe de vinaigre de vin. Mettez 2 jaunes d'oeufs dans la réduction et 1 cuillerée à entremets d'eau bouillante. Battez bien. Mettez au bain-marie et en fouettant sans arrêt, ajoutez 150 g de beurre ramolli. Ne laissez pas bouillir. Sortez et remettez plusieurs fois la casserole au bain-marie pour éviter une trop forte chaleur. En fin de cuisson, ajoutez 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate. Servez bien chaud.

SAUCE CHORON

Faire fondre dans une casserole 30 g de beurre. Ajouter 20 g de farine et remuer. Délayer une petite boîte de concentré de tomates dans l'eau froide et ajouter ce mélange sur la préparation. Assaisonner, ajouter du thym, du laurier et une gousse d'ail. Laisser réduire. Cette sauce convient particulièrement aux rôtis.

SAUCE CREME

Pour 4 personnes: 50 g de beurre, 1 verre de lait concentré, persil, estragon, sel, poivre, citron.

Faites fondre le beurre sur feu doux, retirez du feu, ajoutez le lait et le jus de citron, chauffez au bain-marie, assaisonnez et ajoutez le persil et l'estragon finement hachés. Cette sauce accompagne tous les poissons cuits au court-bouillon.

SAUCE CREME

50 g de beurre, 50 g de crème double, 1 c à café de jus de citron, persil ou fines herbes hachées, sel, poivre, 1 gousse d'ail (indispensable).

Hachez l'ail et mettez-le dans une casserole en même

temps que le beurre et la crème. Faites fondre doucement pendant quelques minutes (5 mn.). Ensuite, vous passez ce mélange au chinois et vous incorporez à ce beurre aromatisé d'ail, le citron, le persil (ou les fines herbes), vous salez et poivrez. Faites encore chauffer (à feu très doux) quelques minutes avant de servir en saucière.

SAUCE CREME DOUBLE

Faites une sauce blanche très épaisse. Au moment de servir, liez avec un jaune d'oeuf délayé dans de la crème double. Attention votre sauce blanche doit être très épaisse car l'adjonction de la crème va la liquéfier.

SAUCE DIABLE

Faites bouillir 2 dl de vin blanc et ajoutez-y un verre à liqueur de vinaigre. Incorporez à ce liquide 2 échalotes finement hachées, une branche de thym, une feuille de laurier et une pincée de poivre moulu. Laissez évaporer jusqu'aux deux tiers. Ajoutez 2 dl de bouillon, laissez bouillir quelques minutes et passez le tout au fin tamis. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez un peu de poivre de Cayenne, une cuillerée de persil haché et un gros morceau de beurre.

SAUCE DIABLE

Pour 6 personnes: 4 échalotes, 30 cl de vin blanc, 5 cl de vinaigre, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 80 g de beurre, 60 g de farine, 1 demi-litre de bouillon de viande, 1 cuillerée à café de concentré de tomate, persil haché (facultatif), Cayenne, poivre en grains, sel.

Epluchez les échalotes, hachez-les. Mettez-les dans une casserole avec le vin blanc et le vinaigre. Ajoutez le thym émietté la feuille de laurier, du sel et un peu de poivre en grains. Faites réduire le tout de moitié. Mettez le beurre à fondre dans une autre casserole. Ajoutez la farine, remuez en laissant roussir puis mouillez avec le bouillon. Incorporez ensuite le concentré de tomate. Cuisez à petit feu 2 à 3 mn. Relevez l'assaisonnement avec une pincée de Cayenne. Passez la sauce au chinois dans une saucière. Saupoudrez-la éventuellement d'un peu de persil haché. Utilisations: cette sauce accompagne très bien le poulet rôti au barbecue ou à la rôtissoire et les grillades.

SAUCE ENRAGEE

6 jaunes d'oeufs durs, 1 dl d'huile, 6 petits piments oiseau, 1 bonne pincée de sel, 2 c à soupe de vinaigre, poivre à volonté.

Pilez les jaunes d'oeufs dans une terrine avec les piments tout en versant l'huile petit à petit. Lorsque vous obtenez une pâte homogène, ajoutez le sel, le poivre, le vinaigre. Rectifiez l'assaisonnement. Mettez la terrine au bain-marie et faites-la chauffer sans arrêter de tourner, jusqu'à une chaleur qui vous permette de goûter la sauce.

SAUCE ESPAGNOLE

Dans une casserole, mettre à chauffer une cuillerée à soupe d'huile. Y faire fondre un oignon émincé. Ajouter une petite boîte de concentré de tomates, 1 fois 1/2 d'eau, 1 gousse d'ail hachée, un poivron vert épépine, coupé en dés, sel, une pointe de Cayenne et de paprika. Laisser cuire 15 minutes. Cette sauce peut napper du thon frais braisé.

SAUCE ESPAGNOLE

2 tomates, 1 poivron rouge, 1 tranche de pain de mie, 1 dl d'huile d'olive, 1 c de vinaigre, 2 c à café d'ail semoule 1 c à café de paprika doux, 1 pincée de laurier en poudre, sel, poivre, Cayenne.

Faites frire le pain, les tomates, le poivron dans de l'huile. Ajoutez toutes les épices. Laissez réduire. Pilez le tout dans un mortier, incorporez le reste d'huile, peu à peu pour avoir une sauce liée et bien nappante. Passez au tamis. Servez avec tous les poissons et crustacés.

SAUCE ET FARCE BOLONAISE

Pour 1/2 litre de farce ou 3/4 de litre de sauce, 200 g de jambon cuit, 200 g de bifteck haché, 1 côte de céleri, 1 gousse d'ail, 2 oignons, 1 carotte, 150 g de champignons de Paris, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 dl de vin rouge, 500 g de chair de tomate fraîche, 1 c à soupe de farine, sel, poivre, muscade, thym, persil, marjolaine.

Dans une cocotte à fond épais, faites chauffer l'huile et à petit feu faites fondre le jambon finement haché avec sa graisse. Lorsqu'il commence à blondir ajoutez le bifteck haché fin et, quelques minutes après, les champignons, la carotte, les oignons et la côte de céleri finement hachés également. Faites revenir 5 minutes en remuant puis mouillez avec le vin. Laissez cuire sans couvercle à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le vin soit évaporé. Saupoudrez d'une bonne cuillerée à soupe de farine, mélangez, faites roussir, ajoutez la chair des tomates, le persil, le thym et la marjolaine hachés, salez, poivrez, muscadez. Mouillez de quelques cuillerées à soupe d'eau, couvrez. Laissez mijoter jusqu'à ce que les tomates fondues fassent une crème avec le mélange des viandes. Laissez tiédir, ajoutez une cuillerée à entremets de parmesan, rectifiez l'assaisonnement. Cette préparation est la base de la sauce bolonaise que l'on obtient moins épaisse en ajoutant avec les tomates un autre verre de vin.

SAUCE FINANCIERE

C'est une sauce Madère à laquelle vous incorporez soit des truffes en lamelles, soit de l'essence de truffes.

SAUCE GENEVOISE

Fond brun, 100 g de champignons, 1/2 verre de vin blanc, 1 échalote, persil, sel, poivre.

Préparez une sauce brune mouillée au concentré (ou avec un jus de viande). Dans le vin blanc, vous faites réduire le persil, l'échalote, les champignons hachés (environ 10 minutes de cuisson). Ajoutez cette décoction au roux brun.

SAUCE HOLLANDAISE

Pour 4 personnes: 3 jaunes d'oeufs, 200 g de beurre, du sel, du poivre, 2 cuillerées à soupe d'eau, 1/2 jus de citron. Préparation: 20 mn.

Séparez les jaunes d'oeufs des blancs. Battez les jaunes dans une petite casserole avec deux cuillerées à soupe d'eau froide. Placez cette petite casserole au bain-marie (dans une grande casserole contenant de l'eau) et montez les jaunes à l'aide d'un fouet ou d'une cuiller en bois en tournant sans arrêt. Lorsqu'ils sont arrivés à la consistance voulue (ils doivent former une émulsion légère et onctueuse) ajoutez le beurre ramolli en 5 ou 6 fois. Assaisonnez de sel et de poivre et terminez par demi jus de citron. Cette sauce très fine accompagne les asperges et des poissons pochés ou grillés. Si la sauce hollandaise venait à tourner, versez immédiatement une cuillerée à soupe d'eau très chaude dans un récipient creux et mélangez-y, petit à petit, la sauce tournée en remuant sans cesse avec un fouet.

SAUCE HOLLANDAISE

2 jaunes d'oeufs, 100 g de beurre, du jus de citron, sel et poivre, eau froide.

Formule 1: Dans une casserole au bain-marie, mettez les jaunes d'oeufs, l'eau froide (1 c à soupe environ), le sel et le poivre. Tournez rapidement pour bien mélanger le tout. Ajoutez le beurre par petits morceaux. Lorsque tout le beurre est bien incorporé, faites épaissir la sauce tout en tournant continuellement (c'est là le point le plus délicat de cette sauce). Mettez du jus de citron que vous avez fait tiédir (un jet trop froid fait parfois virer la sauce). Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

Formule 2: Délayez les jaunes d'oeufs avec une cuillerée à soupe d'eau froide (donc ici pas encore de cuisson). Salez et poivrez. Mettez au bain-marie et vous remuez vivement jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Terminez comme dans la formule 1.

SAUCE HONGROISE

1 oignon, 25 g de beurre, 1 bonne cuillerée de paprika, 1 dl de vin blanc sec, 1 petit bouquet garni. Pour le roux: 30 g de beurre, 1 cuillerée de farine, 50 g de crème double, poivre et sel, bouillon (ou concentré).

Hachez l'oignon et faites-le dorer dans le beurre, sans lui laisser prendre couleur. Ajoutez le paprika. Mélangez bien. Versez le vin blanc et laissez cuire à gros bouillon. (Cela doit réduire d'un tiers environ). Faites un roux avec le bouillon (ou le concentré). Passez la préparation oignon paprika et ajoutez-la au roux. Ajoutez la crème. Si la sauce vous paraît trop épaisse, ajoutez un rien d'eau.

SAUCE ITALIENNE

Faire revenir dans un peu d'huile un oignon, 3 gousses d'ail et une carotte coupés en dés, puis 50 g de chair à saucisses. Ajouter une petite boîte de concentré de tomates et un demi- verre d'eau. Assaisonner et laisser réduire. Cette sauce assaisonne les pâtes.

SAUCE ITALIENNE

Pour 4 personnes: 150 g de lard fumé, une cuillerée à soupe d'huile d'olive, 500 g de tomates, du poivre, 50 g de parmesan râpé.

Coupez le lard fumé en petits dés. Faites-les rissoler dans de l'huile d'olive. Ajoutez-y les tomates pelées et concassées. Poivrez et laissez cuire à découvert 15 minutes. Servez avec du parmesan râpé. Vous pouvez ajouter un oignon et une gousse d'ail finement hachés. Dans ce cas versez une cuillerée à soupe d'huile d'olive en plus. Un peu d'origan et de basilic parfumeront agréablement la sauce.

SAUCE ITALIENNE

Roux brun avec des champignons émincés, des dés de jambon, des lamelles de piment doux.

SAUCE ITALIENNE AU VERMOUTH

6 tomates bien mûres, 4 échalotes, 2 gousses d'ail, 4 c à soupe de moutarde forte, 4 c à soupe de vermouth blanc, 1/2 verre de vinaigre, 1 c à soupe de sucre roux, thym, laurier, huile d'olive, sel, poivre, une pointe de gingembre (facultatif).

Pelez les tomates, coupez-les en deux, retirez-les, salez-les légèrement à l'intérieur et retournez-les sur une assiette ou sur un plat. Au bout de 15 mn, pressez-les légèrement pour en extraire l'eau qu'elles contiennent. Hachez les échalotes et faites-les blondir à l'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées menu, sel, poivre, thym, laurier, ail écrasé et sucre roux. Laissez cuire le tout à petit feu de façon à obtenir une épaisse fondue de tomates. Retirez le thym et le laurier, et passez la fondue au mixer. Incorporez peu à peu la moutarde forte, ajoutez le vinaigre, le sel, le poivre, le gingembre si vous l'aimez et enfin le vermouth. Mélangez bien: cette sauce doit être bien liée. Elle est excellente avec des grillades de mouton ou de poisson.

SAUCE IVOIRE

Pour 4 personnes. Faites une béchamel avec 25 g de farine, 25 g de beurre, 3 verres de lait, sel, poivre. Puis incorporez, petit à petit, en battant, 3 verres de bouillon de poule ou de jarret

de veau préalablement dégraissé. Mettez cette sauce sur le feu, laissez bouillir vivement jusqu'à épaississement.

SAUCE LONDONIENNE

2 à 3 gros oignons, 2 verres de lait, 1 grosse cuillerée de farine, 50 g de beurre, sel et poivre, sauce blanche.

Après avoir épluché et grossièrement détaillé les oignons, faites-les cuire dans le lait salé et bien poivré. Lorsqu'ils sont cuits, passez-les à la moulinette pour les réduire en purée. Conservez le lait de cuisson. Préparez une sauce blanche en utilisant comme liquide de mouillement le lait de cuisson des oignons. Pour terminer, ajoutez cette purée d'oignons à la sauce blanche. Amalgamez bien le tout et servez immédiatement. On peut ajouter un rien de gruyère râpé.

SAUCE LYONNAISE

Faites cuire 5 minutes, à couvert, 3 c à soupe d'oignons hachés avec 50 g de beurre. Ne laissez pas colorer. Ajoutez un verre de vin blanc sec, un verre de vinaigre, jus de viande, sel, poivre. Laissez réduire de moitié sur feu doux.

SAUCE MADERE

100 g de champignons de Paris, 2 échalotes hachées, 1 verre de madère, 2 verres d'eau ou de bouillon (obtenus avec 1 tablette de concentré), 1 cuillerée à café de farine, 50 g de beurre, 1 cuillerée à café de fines herbes hachées; persil, cerfeuil, estragon, ciboulette, 1 bouquet garni, sel, poivre.

Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles puis faites-les sauter au beurre. Ajoutez les échalotes, saupoudrez de farine, et laissez blondir le tout en tournant avec la cuillère en bois. Ajoutez alors le madère, le bouillon et porter à ébullition sans cesser de tourner. Ajoutez le bouquet garni, sel, poivre et laissez cuire 15 mn. Au moment de servir, ajoutez les fines herbes.

SAUCE MALTAISE

Dans une casserole mettez 3 jaunes d'oeufs, 3 c à soupe de jus d'orange et une pincée de sel. Placez la casserole dans un bain-marie chaud mais non bouillant. Fouettez au fouet à sauce jusqu'à ce que les oeufs épaississent, ajoutez progressivement 200 g de beurre en parcelles sans cesser de fouetter. Retirez du bain-marie et incorporez 3 c à soupe ce crème fouettée et 1 c à dessert de zeste d'orange finement râpé.

SAUCE MARAICHERE

2 oignons, 3 gousses d'ail, 3 branches de céleri, 3 carottes, 1 boîte 4/4 de tomates, 1 bouquet de persil, 1 touffe de basilic, 1 branche de romarin, 1 branche de sauge, 1 verre d'huile d'olive, sel, poivre.

Faire revenir dans l'huile chaude un hachis de: oignons, ail, céleri, persil, basilic, romarin, sauge et carottes. Puis ajouter les tomates, saler, poivrer et mijoter 1 h en mélangeant de temps en temps. Mixer.

SAUCE MATELOTE

1/2 litre de bon vin rouge, 50 g de beurre, 2 cuillerées de farine, 2 échalotes, sel, poivre, 1 morceau de sucre.

Hachez finement les échalotes et faites-les revenir dans du beurre jusqu'à obtention du roux brun. Mettez la farine. Ajoutez alors, en tournant sans cesse, le vin rouge chaud et laissez cuire doucement jusqu'à un léger épaississement. Salez, poivrez. Séparément, faites fondre le sucre (avec un rien d'eau et laissez-le aller jusqu'à caramélisation). Versez dans la sauce. Tenez au chaud et si vous ne servez pas immédiatement surveillez l'épaississement. Cette sauce doit être bien liée mais fluide.

SAUCE MEUNIERE

Prendre 1 ou 2 cuillerées de jus de poisson rôti au four, y ajouter le beurre, sel et poivre, jus de citron si nécessaire, verser sur le poisson.

SAUCE MIROTON

500 g d'oignons, 50 g de saindoux (plus indiqué que le beurre pour cette recette), 1 c à soupe de farine, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates, 1 grand verre de bouillon, 1 morceau de sucre (il n'est pas indispensable), sel, poivre, citron (ou vinaigre rouge).

Faites fondre les oignons dans le saindoux. Lorsque les oignons sont bien roussis, saupoudrez de farine, remuez laissez prendre couleur et puis arrosez de bouillon chaud (mettez le sucre si vous le désirez). Remuez bien pour délayer la farine. Mettez le concentré de tomates et mélangez soigneusement (éventuellement, remouillez de bouillon si votre sauce est trop épaisse). Salez, poivrez. Ajoutez un filet de citron ou du vinaigre (mais il faut que ce vinaigre soit de vin et à l'estragon).

SAUCE MONGLAS

1 c à soupe de farine, 50 g de beurre, 1 c à soupe de jus de champignons, 2 jaunes d'oeufs, lamelles de truffes, 50 g de crevettes, persil haché, citron.

Maniez ensemble la farine et le beurre. Portez à la cocotte et mouillez avec du jus de champignons. Laissez frémir pendant une dizaine de minutes (il faut surveiller cette cuisson). Dans un bol, vous battez les jaunes d'oeufs et vous les incorporez rapidement à Ia sauce. Si votre sauce est trop épaisse, relâchez-la avec du jus de citron délayé dans de l'eau. Pour terminer, vous ajoutez les truffes, les crevettes et le persil.

SAUCE MORNAY

C'est une béchamel (avec un peu plus de crème) à laquelle vous incorporez,au moment de servir, du gruyère râpé et un bon morceau de beurre frais. Ici, pas de filet de citron mais vous le servez en rondelles sur la préparation qu'accompagne la sauce.

SAUCE MOUSSELINE

Préparation: 15 minutes. Cuisson: de 8 à 12 minutes. Pour un demi-litre de sauce environ: 4 jaunes d'oeufs, 250 g de beurre, 1 citron, 60 g de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe d'eau, sel, poivre de Cayenne.

Mettre les jaunes d'oeufs dans une casserole avec les deux cuillerées d'eau, disposer cette casserole au bain-marie en fouettant sans cesse afin d'obtenir un sabayon. Dès que la préparation devient crémeuse, tremper la casserole dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Clarifier le beurre au bain-marie, c'est-à-dire le faire fondre doucement: le petit-lait se dépose au fond, le beurre reste au centre et les impuretés remontent à la surface; retirer celles-ci avec une cuillère. Utiliser le beurre clarifié tiède en le prenant avec une louche ne pas prendre le petit-lait) et l'incorporer au sabayon tiède en le versant doucement et en remuant jusqu'à l'absorption complète du beurre. Ajouter le jus du citron, saler et poivrer. Monter la crème en chantilly et l'ajouter dans la sauce. Réserver au chaud, au bain-marie. Préparer cette sauce au dernier moment, c'est à-dire une heure au plus avant de la servir chaude ou tiède. On peut passer la sauce au chinois afin qu'elle soit plus fine. Au moment d'associer le beurre et le sabayon, il est important de vérifier que ces deux éléments sont tièdes et non chauds. Si la sauce devient brillante, c'est qu'elle va bientôt virer et reprendre l'aspect du beurre clarifié; pour éviter cela, il est recommandé d'ajouter une cuillerée à soupe d'eau tiède. Si en refroidissant la sauce vire, on peut la rattraper ainsi: mettre 2 c à soupe d'eau chaude au fond d'une casserole verser la sauce et la remonter petit a petit en fouettant.

SAUCE MOUSSELINE CHAUDE

Faites une sauce hollandaise mais, au moment de servir, vous ajoutez de la crème fraîche fouettée. Facultatif, mais conseillé: ajoutez un filet de bon cognac après incorporation de la crème.

SAUCE MOUTARDE

3 c à café de moutarde, environ 100 g de beurre, 1 c à café de fécule, eau, sel, poivre

Mettez dans un bol au bain-marie, les 3 cuillères à café de moutarde. Ajoutez, tout en tournant les 100 g de beurre. Lorsque tout est bien incorporé, vous mettez la fécule (mais elle est facultative et je la signale pour votre facilité de liaison. Lorsque vous serez experte, supprimez-la). Salez et poivrez. Si votre sauce est trop épaisse, ajoutez de l'eau. Vous pouvez également ajouter un rien de crème ou de vin blanc, ou de cognac. Vous obtenez la sauce moutarde au citron en incorporant à la moutarde le jus d'un demi-citron.

SAUCE MOUTARDE

Pour 4 personnes: 2 échalotes, 20 g de beurre, 20 g de farine, 1 dl de vin blanc sec, 1 dl de lait, 2 c à soupe de moutarde, du sel, du poivre.

Préparez un roux avec le beurre et la farine. D'autre part, hachez les échalotes et faites-les réduire dans le vin blanc. Ajoutez le roux à cette réduction. Mouillez avec le lait et faites cuire quelques instants en tournant. Passez cette sauce au chinois, remettez-la dans le poêlon et ajoutez-y la moutarde. Chauffez légèrement en tournant et rectifiez l'assaisonnement.

SAUCE MOUTARDE POUR POISSONS

125 g de beurre, 25 g de farine, 2 oeufs, 70 g de crème fraîche, citron, 4 dl de bouillon de cuisson du poisson, 2 c à soupe de moutarde blanche.

Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole, ajouter la farine. Bien mélanger. Mouiller avec le court-bouillon de cuisson du poisson. Assaisonner. Laisser cuire 1/4 d'heure. Battre au fouet en ajoutant deux jaunes d'oeufs délayés dans une cuillerée de crème fraîche, la moutarde et le jus du citron. Incorporer hors du feu 100 g de beurre en continuant à fouetter.

SAUCE NANTUA

Toujours à base de béchamel, mais vous y ajoutez (hors du feu) 1 grosse cuillerée à soupe de beurre d'écrevisses (vous en trouverez du tout prêt chez le poissonnier). Facultatif, mais conseillé: avant de servir, ajoutez par petits fragments des queues d'écrevisses coupées en dés.

Pour corser davantage cette sauce, vous pouvez remplacer le lait de la béchamel par un court-bouillon de poisson.

SAUCE NORMANDE

Pour 4 personnes: 40 g de farine, 50 g de beurre, 3 verres de court-bouillon, 2 jaunes d'oeufs, 2 verres de lait concentré, sel, poivre, citron.

Cette sauce accompagne les poissons au court-bouillon. Faites un roux blanc avec la farine et le beurre. Mouillez avec le court-bouillon dans lequel a cuit le poisson, assaisonnez, ne laissez pas trop épaissir. Dans un bol, préparez une liaison avec les jaunes d'oeufs battus avec le lait et un peu de jus de citron. Hors du feu, ajoutez cette liaison à la sauce. Conservez au chaud au bain-marie sans bouillir.

SAUCE PEKINOISE

10 g de champignons noirs, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 3 lamelles de gingembre, 2 c à soupe de sauce soja, 1 1/2 c à soupe de sucre, 1 grosse c à soupe de farine de maïs, 1 verre de jus de tomate, 1 noix de saindoux.

Faire tremper les champignons. Mettre le saindoux dans une casserole et y faire blondir oignon et ail finement hachés et le gingembre. Dans un bol mélanger la farine de maïs, la sauce soja, le sucre, les jus de tomate. Ajoutez ce mélange dans la casserole et cuire 5 mn, puis ajouter les champignons essorés et coupés finement. Laisser encore mijoter 5 mn à feu doux. Cette sauce accompagne les poissons grillés, les beignets de crevettes et de langoustines. Elle assaisonne le riz blanc.

SAUCE PERIGUEUX

Beaucoup de personnes la confondent avec la sauce financière. Faites un roux blond. A part, et selon le processus de la sauce charcutière, vous faites mijoter des oignons, des échalotes et des dés de jambon. Vous les incorporez à la sauce Madère. Vous passez. Pour terminer, vous ajoutez des lamelles de truffes. Facultatif, mais conseillé renforcez d'un large trait d'Armagnac.

SAUCE PERSIL

1 botte de persil plat, 20 cl d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin, 4 cuillerées à soupe de bouillon à température, 30 g de câpres, sel, poivre.

Plongez les câpres dans l'eau fraîche, égouttez-les. Séchez-les sur un torchon propre. Lavez le persil, équeutez-le, essorez-le. Mixez-le avec la moutarde et le vinaigre, dans le bol d'un robot, ajoutez l'huile et le bouillon. Remixez quelques secondes. Goûtez, salez, poivrez. Ajoutez les câpres au moment de servir. Cette sauce accompagne parfaitement les viandes bouillies ou les poissons pochés.

SAUCE PIQUANTE

1 dl de vinaigre de vin, 10 grains de poivre, 50 g de beurre, 50 g de farine, 1/2 litre de bouillon, 1 jus de citron, 1 c de concentré de tomates, sel, 1 feuille de laurier, 1 brin de thym, 50 g de câpres, 2 ou 3 petites cornichons au vinaigre.

Faites réduire le vinaigre de vin avec les grains de poivre écrasés. D'autre part, réalisez un roux brun avec la farine, la matière grasse, le vinaigre, réduit précédemment, le bouillon et le jus de citron. Lorsqu'il a pris consistance, ajoutez le concentré de tomates. Assaisonnez de sel, de laurier et de thym. Laissez mijoter. Retirez de la préparation le thym et le laurier, puis incorporez les cornichons hachés ainsi que les câpres.

SAUCE PIQUANTE

Sauce à fond brun, vinaigre, échalotes, cornichons.

Mettez dans une petite casserole le vinaigre et l'échalote finement hachée. Faites réduire à feu doux (vous devez avoir trois cuillerées à soupe de ce liquide). Incorporez à la sauce brune. Laissez cuire doucement et ajoutez les rondelles de cornichons. Vous servirez cette sauce en accompagnement d'oeufs pochés ou de viande de boeuf ou de porc.

SAUCE PIQUANTE

50 g de beurre, 1 cuillerée à soupe de farine, 1/2 litre de bouillon (obtenu avec 1 tablette de concentré), 2 échalotes hachées, 1 verre de vin blanc sec, 1 cuillerée à café de concentré de tomate, 1/2 verre de vinaigre de vin blanc, 2 cornichons, persil, estragon, poivre, sel.

Dans une casserole, mettez l'échalote, vin, vinaigre et faites réduire de moitié. Ajoutez le bouillon, le concentré de tomate et laissez mijoter 1/4 d'heure. Au bout de ce temps, ajoutez le beurre manié (beurre mélangé à la farine) et laissez cuire encore 10 minutes. Passez la sauce, ajoutez-y les fines herbes hachées, sel, poivre et les cornichons hachés. Pour: grillades de porc, pieds de porc, côtes de porc.

SAUCE POIVRADE

Pour 6 personnes: 3 oignons, 2 carottes, 3 échalotes, 100 g de lard de poitrine fumée en lardons, 50 g de beurre, 50 g de farine, 50 cl de bouillon, un demi-verre de vin blanc sec, un demi-verre de vinaigre de vin blanc, une demi-feuille de laurier, une branche de thym, 2 ou 3 queues de persil, une branchette de céleri, une cuillerée à café de poivre concassé.

Chauffez le beurre dans une casserole, ajoutez 2 des oignons et une carotte coupés en très petits dés et les lardons. Laissez fortement rissoler, saupoudrez ensuite avec la farine, mélangez à la cuillère en bois jusqu'à obtention d'un roux brun. Mouillez avec le bouillon chaud, remuez pour délayer le tout et laissez frémir 20 minutes à très petit feu. Pendant ce temps, versez le vin blanc et le vinaigre dans une autre casserole. Ajoutez les échalotes, les derniers oignon et carotte finement émincés ainsi que le laurier, le thym, le persil, le céleri et le poivre concassé. Laissez réduire le liquide de moitié, à très petit feu. Reprenez la première préparation et passez-la au chinois. Ajoutez-lui la réduction de vin blanc également passée au chinois. Laissez encore frémir 15 minutes à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement en ne ménageant pas le poivre. Versez en saucière. Utilisations: viandes de boucherie et gibiers. Pour ces derniers, ajoutez les parures de gibier à la première préparation. Cette sauce sert aussi de base pour la préparation de certaines autres sauces destinées au gibier.

SAUCE POIVRADE

1 verre de vinaigre de vin, 1 feuille de laurier; 1 ou 2 branches de thym, 1 ou 2 branches de persil, 2 ou 3 échalotes, 50 g de beurre, 50 g de farine, 1/4 de litre de bouillon.

Dans un poêlon, versez le vinaigre de vin avec le laurier, le thym, le persil, l'oignon et les échalotes hachés. Salez, poivrez et faites mijoter. Lorsque le vinaigre aromatisé est réduit, passez-le. Ensuite, faites un roux avec la farine, la matière grasse ainsi que le vinaigre réduit et le bouillon. Le tout, sans laisser prendre couleur. Vérifiez l'assaisonnement.

SAUCE POLONAISE

3 oeufs durs, 150 g de beurre fondu, persil haché, moutarde, citron, poivre et sel.

Ecrasez finement (ou passez à la moulinette) 3 oeufs durs. Dans une cocotte, vous mettez le beurre et vous y maniez les oeufs durs. Cette opération doit être conduite sur feu très doux et vous devez à la fois tourner et manier les oeufs de bas en haut. Dès que la sauce est homogène, vous retirez du feu, vous ajoutez le persil haché, la moutarde et le jus de citron. Incorporez ces ingrédients hors du feu.

SAUCE PORTUGAISE

Faire un roux brun, et remplacer le Madère par du Porto, ajouter un jet d'huile d'olive, de l'ail, une échalote et de la chair de tomates, le tout haché très menu. Râper 1/2 carotte crue. Passer le tout et, pour terminer, lier avec une bonne rasade de crème double. Dans les restaurants portugais, on y ajoute encore des amandes douces en lamelles.

SAUCE POULETTE

Commencez comme la sauce béchamel. Au lieu de lait, ajoutez un demi-litre de jus de cuisson de viande ou de moules. Salez, poivrez. Hors du feu, incorporez un jaune d'oeuf, un peu de crème fraîche et un filet de citron.

SAUCE POUR BROCHETTES

Le coulis de tomates: parfumé au basilic ou à l'estragon, convient à presque toutes les brochettes de viande ou de poisson. C'est la sauce la plus couramment servie.

Le coulis de poivron: poivrons grillés, pelés, puis mixés et additionnés de crème fraîche assaisonnée, convient aux poissons et viandes blanches.

La sauce aux anchois: beurre manié avec des anchois pilés et du jus de citron (1 anchois pour 50 g de beurre), chauffé doucement, convient particulièrement aux brochettes de poisson.

La sauce barbecue américaine: 1 oignon fondu dans 5 c à soupe d'huile d'olive avec 150 g de concentré de tomates, 1 gousse d'ail pilée, 1/2 dl de vinaigre, 1 c à soupe de miel, 1 c à café de moutarde, 1 dl de sauce anglaise, 1/4 litre de bouillon, sel, poivre, thym, laurier. Le tout cuit pendant 15 mn. Convient aux brochettes de viandes blanches.

SAUCE POUR GRILLADES

Malaxer l'Anchoïade avec du beurre pour accompagner les grillades de boeuf.

SAUCE POUR POISSON

1 botte de cresson, 100 g d'oseille, 1/2 citron, sel, poivre, 100 g de crème épaisse, 2 dl de vin blanc, 1 noix de beurre.

Blanchir le cresson et l'oseille 1 mn à l'eau bouillante, mixer. Chauffer le vin, le jus de citron, le beurre, ajouter les herbes et la crème.

SAUCE POUR POISSON

Faire réduire la moitié du fumet. Faire revenir une échalote avec un peu de beurre, ajouter du vinaigre et du vin blanc, évaporer complètement, ajouter alors de la crème fluide et le fumet, du sel et du poivre.

- on peut faire une liaison à l'oeuf (jaune d'oeuf + crème)
- on peut passer la sauce et la monter au beurre
- on peut ajouter du jus de piment
- on peut ajouter de la moutarde
- on peut ajouter du poivre vert
- on peut ajouter des herbes

SAUCE POUR POISSON

3 c à soupe de persil haché, 1 c à soupe de chaque: estragon, ciboulette ciselée, échalote, 1 jaune d'oeuf, 1 c à soupe de porto, 1 yaourt, 2 c à soupe d'huile, sel.

SAUCE POUR POISSON

Fumet + crème + beurre manié

- on peut ajouter de la menthe, de l'oseille pochée, du basilic, du cerfeuil, de la ciboulette, du concentré de tomate

SAUCE POUR VIANDE

- du fond brun + ail, persil, crème
- échalote fondue, vin réduit, fond brun réduit. crème facultatif.
- fond brun réduit + crème (peu) + moutarde avant de servir
- Pour filet de boeuf: fond brun réduit + cognac monter la sauce au beurre.
- Pour de la langue de boeuf ou de l'émincé de boeuf: échalote, cornichon haché, câpres, lardons faire tout revenir en même temps, ajouter du fond brun réduit et éventuellement du vinaigre de vin.

SAUCE POUR VOLAILLE

- Fond de volaille réduit + échalotes + champignons + moutarde + poivre, cognac + menthe + montée au beurre + échalote revenue, crème, roquefort avant de servir (le roquefort doit rester en morceaux)

SAUCE PRINTANIERE

Toutes les fines herbes que vous pourrez vous procurer (par exemple, cressonnette, estragon, cerfeuil, ciboule, persil, une feuille d'oseille, etc), beurre, farine, lait.

Faites blanchir à l'eau bouillante salée toute votre verdure (bien nettoyée), pendant environ deux minutes. Egouttez, hachez et pétrissez avec du beurre (environ 50 grammes). Préparez une sauce blanche et incorporez-y votre verdure. Relevez, éventuellement, d'un filet de citron.

SAUCE RAVIGOTE CHAUDE

Pour 4 personnes. Faites chauffer 2 verres à vin de bon vinaigre. Ajoutez une poignée de cerfeuil, de persil, d'estragon et de cresson mélangés hachés très fin. Poivrez. Laissez réduire le vinaigre de moitié. Filtrez-le. Remettez sur le feu. Faites légèrement roussir une cuillerée à soupe rase de farine. Incorporez peu à peu à la sauce. Laissez épaissir sur feu doux, en tournant. Ajoutez un beau cornichon et une cuillerée à soupe de câpres coupés menu. Mélangez.

SAUCE RICHE

C'est une sauce blanche à laquelle vous ajoutez un verre de cognac, une petite truffe et des champignons hachés. Corsez d'un peu de poivre de Cayenne.

SAUCE ROBERT

1 oignon blanc, une cuillerée de beurre, une cuillerée de farine, un verre de vin blanc sec, 3 dl de bouillon de pot-au-feu, moutarde blanche.

Emincer finement l'oignon blanc. Le faire cuire dans une cuillerée de beurre jusqu'à ce qu'il devienne blond et translucide. Saupoudrer d'une cuillerée de farine, mélanger et faire cuire 1 ou 2 mn. Ajouter le verre de vin blanc sec, tourner à la cuillère en bois. Quand le mélange bout à nouveau, verser dessus 2 ou 3 dl de bouillon de pot-au-feu selon l'épaisseur de sauce

désirée. Faire à nouveau bouillir. Avant de servir, incorporer une cuillerée de moutarde blanche. La sauce doit napper la cuillère.

SAUCE SCABETCHE

60 g oignons, 5 g d'ail, 1/2 litre d'eau, 40 g de farine, 1 pincée de poivre rouge, 15 g de vinaigre, sel.

Réserver l'huile qui a servi à cuire le poisson. La faire chauffer et y faire dorer l'oignon coupé en tranches. Ajouter alors l'ail écrasé et la farine, le poivre et le vinaigre. Faire bien chauffer et ajouter ensuite l'eau. Mélanger et laisser cuire 5 à 6 mn. Accompagne les poissons froids.

SAUCE SOUBISE

Sauce blanche de base puis 3 oignons, 1 dl de vin blanc, 2 c à soupe de bouillon ou d'eau additionnée d'extrait de viande, 1 c à soupe de beurre, 1 dl de crème.

Pelez les oignons et coupez-les grossièrement. Faites-les blanchir pendant dix minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez les ensuite et mettez-les dans une cocotte avec le beurre, le vin blanc, le bouillon ou l'eau (additionnée d'extrait de viande). Laissez mijoter environ un quart d'heure. Pendant ce temps, préparez la sauce blanche. Lorsque les oignons sont cuits, réduisez-les en purée (passez-les à la moulinette). Ajoutez la purée à la sauce blanche en mélangeant sans arrêt. Votre sauce blanche devra être assez épaisse, la purée d'oignons ayant tendance à l'éclaircir. Facultatif mais conseillé: terminez avec une bonne rasade de crème double et un filet de jus de citron.

SAUCE SUPREME

40 g de farine, 2 dl de lait, 1 dl de bouillon (ou concentré), 40 g de beurre, 1 c à soupe d'essence de champignons, 50 g de crème fraîche, 2 oeufs.

Faites un roux blanc avec le beurre et la farine. Lorsqu'il devient mousseux, délayez-le avec le lait, le bouillon et l'essence de champignons. Laissez cuire cinq petites minutes (tout en tournant). Dans un bol, mélangez la crème et les jaunes d'oeufs. Tout en continuant à tourner dans votre roux, vous y incorporez lentement le mélange crème-oeufs. Laissez cuire à feu très doux jusqu'au premier bouillon. Servez immédiatement.

SAUCE TOMATE A LA CORSE

Pelez et épépinez 8 tomates, coupez-les en morceaux, faites-les fondre à l'huile d'olive avec 2 oignons et 2 gousses d'ail hachés; ajoutez un bouquet garni, du sel et du poivre. Dans une autre poêle, faites revenir à l'huile 4 poivrons émincés avec 2 oignons hachés, assaisonnez,

mouillez de 1 verre de vin rouge, laissez réduire de moitié. Quand les poivrons sont tendres, ajoutez les tomates cuites et passées au tamis; mélangez bien et continuez la cuisson une dizaine de minutes.

SAUCE TOMATE A L'ITALIENNE

1 boîte 4/4 de tomates, 100 g d'oignons hachés, 7 c à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les oignons hachés sans les noircir. Puis ajouter les tomates passées, 10 g d'ail, 1 oignon (50 g) piqué d'un clou de girofle, 1 grosse branche de thym, 15 tours de moulin à poivre, 1 soupçon de paprika, 1 feuille de laurier, de la muscade (la moitié de la mesure du poivre), sel, 1 grosse échalote, 2 pincée de basilic, 1 branche de céleri (facultatif). Cuire 45 mn environ.

SAUCE TOMATE A L'ITALIENNE

Faites fondre à l'huile d'olive 100 g de jambon cru et 1 petit oignon. Saupoudrez de 1 c à soupe de farine et mélangez pour faire un roux. Joignez 1,500 kg de tomates pelées, épépinées et concassées, un bouquet garni, du sel, du poivre et une pincées de sucre. Laissez mijoter pendant 40 mn.

SAUCE TORTUE

1 dl de Madère, marjolaine, romarin, sauge, basilic (une pincée de chaque), poivre blanc et Cayenne, éventuellement concentré de tomates.

Même technique que la sauce brune, mais pendant sa cuisson, vous faites infuser (sur feu modéré), dans un décilitre de Madère, une forte pincée de marjolaine, de romarin, de sauge et de basilic, une prise de poivre blanc et une pointe de Cayenne. Ajoutez cette infusion lorsque la sauce est terminée. Vous pouvez également corser d'un peu de concentré de tomates.

SAUCE TRIANON

Avec les poissons pochés ou grillés et le poulet rôti. Une sauce hollandaise à laquelle on ajoute une cuillerée à soupe de Xérès.

SAUCE VELOUTEE

1 c à soupe de farine, 50 g de beurre, bouillon (ou concentré), 2 à 3 jaunes d'oeufs, lait, sel, poivre, jus de citron.

Pétrissez une cuillerée de farine avec un morceau de beurre frais (la technique du beurre manié). Portez dans une cocotte et mouillez avec du bouillon (ou du concentré ou même du jus de viande). Sur feu doux, remuez pour bien amalgamer ces ingrédients. Ajoutez 2 ou 3 jaunes d'oeufs battus dans du lait (cela doit se faire très rapidement cette opération d'incorporation des oeufs et hors du feu). Replacez sur le feu une ou deux minutes et faites donner un bouillon. Salez légèrement et poivrez et ajoutez le jus d'un demi-citron.

SAUCE VENAISON

6 échalotes, 6 oignons (moyens), 100 g de carottes, thym, laurier, poivre de Cayenne, sel, 1 grand verre de vinaigre de vin, 1 c à soupe de farine, un peu de marinade du gibier, mais ce n'est pas vraiment indispensable, 1 verre à liqueur de Chartreuse (verte), 1 morceau de sucre, 25 à 30 g de beurre.

Hachez ensemble les échalotes, les oignons et les carottes. Faites bouillir avec le vinaigre, le thym le laurier, le sel et une pincée de Cayenne, sur feu très doux pendant environ une heure (ceci constituera votre marinade si vous n'avez pas celle du gibier). Pendant ce temps, faites un roux et mouillez avec la marinade de cuisson, ou avec celle du gibier renforcée de la marinade de cuisson. Laissez cuire pendant une petite demi-heure. Dix minutes avant de servir, vous ajoutez la Chartreuse. Pour terminer, passez au chinois avant de napper le gibier.

SAUCE VITE PRISE

100 g de beurre, 1 jus de citron, 2 jaunes d'oeufs.

Dans une cocotte, vous mettez deux cuillères à soupe d'eau, le beurre, les deux jaunes d'oeufs et vous délayez bien le tout. Portez la cocotte au bain-marie et faites chauffer tout en continuant à tourner. Lorsque la sauce est bien prise, vous ajoutez du jus de citron. Servez immédiatement.

SAUPIQUET

Faites un roux blond avec 30 g de beurre et 30 g de farine. Mouillez avec 2 dl de bouillon (eau et cube) et 2 dl de vin blanc; assaisonnez et ajoutez 2 échalotes hachées menu, 150 g de jambon cru haché et 3 ou 4 baies de genévrier. Laissez cuire doucement pendant 10 mn. D'autre part, faites cuire 2 échalotes hachées dans 1 dl de vinaigre de vin. Laissez réduire à sec, mouillez avec la préparation précédente, puis ajoutez 4 c à soupe de crème fraîche. Servez avec du lapin rôti, ou toute viande grillée.

COMMENT ALLEGER LA MAYONNAISE

Remplacez l'huile par du fromage blanc à 0¨% de matière grasse. Remplacez éventuellement la crème fouettée par un blanc d'oeuf monté en neige.

AIOLI

4 gousses d'ail, 1 jaune d'oeuf, 1/4 de litre d'huile d'olive, 1/2 citron, sel, poivre.

Pelez les gousses d'ail, mettez-les dans un mortier, pilez-les. Ajoutez un peu de sel, le jaune d'oeuf, et l'huile en mince filet, tout en continuant de tourner avec le pilon. Si le mélange est trop épais, ajoutez de temps en temps quelques gouttes de citron. Salez, poivrez. Pour réussir l'aïoli, l'huile et l'oeuf doivent être à la même température. N'utilisez donc jamais un oeuf sortant du réfrigérateur. Pour: poissons, entrecôte.

AIOLI

1 ou 2 gousses d'ail par personne, selon le goût; 1 pincée de sel, 2 jaunes d'oeufs, 1/2 litre d'huile, le jus de 1 citron.

Une heure avant la préparation de la sauce, mettez tous les ingrédients et le mortier dans la cuisine, pour qu'ils soient à la même température. Epluchez les gousses d'ail et écrasez-les au pilon, dans un mortier pour obtenir une pommade lisse. Ajoutez le sel et les jaunes d'oeufs. Mélangez bien et commencez verser l'huile tout doucement sans jamais arrêter de tourner. La pommade doit épaissir. Lorsque vous avez environ la valeur de 3 c à soupe, ajoutée le jus de citron et 1 c à soupe d'eau tiède. Continuez à verser l'huile peu à peu. Si l'ailloli épaississait trop, ajoutez de nouveau quelques gouttes d'eau tiède, sous peine de voir la sauce se décomposer. Si l'aïoli venait à rater, versez dans un bol la sauce tournée. Mettez dans le mortier un nouveau jaune d'oeuf et quelques gouttes de jus de citron. Versez peu à peu la sauce tournée, en procédant comme précédemment. Variante: la sauce prendra plus facilement si avant les jaunes d'oeufs, vous incorporez à la purée d'ail, 1 pomme de terre bouillie bien séchée et pas trop chaude, ou une petite tranche de pain trempée dans du lait et bien pressée.

ANCHOIADE

Pour 4 personnes: 200 g d'anchois au sel, 3 gousses d'ail, 2 jaunes d'oeufs, 2,5 dl d'huile d'olive, 1 c à soupe de câpres.

Dessalez les anchois en les trempant dans l'eau froide 1 h ou 2. Otez l'arête centrale et pilez les très finement dans un mortier avec l'ail. Ajoutez les jaunes d'oeufs puis, peu à peu l'huile d'olive en mélangeant comme pour une mayonnaise. Joignez les câpres hachées et servez cette sauce avec des tomates crues et des oeufs durs.

SAUCES A FONDUE

Elles assureront le succès de vos fondues à la viande et aux légumes. 4 sauces à partir d'un bol de mayonnaise: Tartare: ajoutez 2 c à soupe de câpres, persil et cornichons hachés. Aïoli: ajoutez 2 gousses d'ail finement pilées. Moutarde: ajoutez 3 c à soupe de moutarde et 2 jaunes d'oeufs durs hachés. Curry: ajoutez 1 c à soupe de curry en poudre et 1 c à café de tomato ketchup. 4 sauces à partir d'un bol de crème fraîche (ou de yaourt ou de fromage blanc): Verte: ajoutez 1 c à soupe de fines herbes hachées (persil, ciboulette, estragon), sel, poivre et un filet de citron. Raifort: ajoutez 3 c à soupe de raifort râpé mélangé à une poignée de mie de pain trempée dans du lait et pressée, sel, poivre et un filet de citron. Céleri: ajoutez 3 c à soupe de céleri rave râpé, 2 c à soupe de noix pilées et un filet de citron. Cocktail ajoutez 2 c à soupe de tomato ketchup et 1 c à soupe de whisky. 4 sauces à partir d'un bol de coulis de tomate: Piquante: ajoutez une bonne pincée de poivre de Cayenne et quelques gouttes de sauce Tabasco. Parfumée: ajoutez quelques câpres et quelques feuilles de basilic hachées. Aux anchois: ajoutez 3 ou 4 filets d'anchois pilés et quelques câpres. Aux poivrons: ajoutez 1 poivron préalablement grillé et haché menu.

COMMENT ALLEGER LES SAUCES

La béchamel: remplacez le lait entier par du lait écrémé et la farine par de la fécule de pommes de terre ou de maïs (il en faut moins pour obtenir le même épaississement).

La béarnaise: supprimez le beurre et réalisez simplement l'émulsion avec les jaunes d'oeufs. C'est ce qu'on appelle, dans la cuisine nouvelles, les sauces sabayon.

Les sauces à la crème: remplacez la crème par du fromage blanc à 0% ou du yaourt. Enfin pensez aux sauces peu caloriques comme le coulis de tomates ou de poivrons doux qui conviennent aussi aux poissons et viandes grillées.

COMMENT AVOIR UNE SAUCE MOINS GRASSE

L'emploi de Maïzena permet d'obtenir des sauces de type béchamel onctueuses, en utilisant deux à trois fois moins de corps gras que dans la recette classique. On peut aussi employer de la fécule de pomme de terre, de la crème de riz ou de l'arrow-root.

COULIS DE TOMATES

6 belles tomates mûres à point,4 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de persil haché, 2 gousses d'ail, 4 feuilles de basilic, 1 morceau de sucre, poivre.

Peler, épépiner le tomates. Faire chauffer l'huile et y ajouter les tomates, les gousses d'ail écrasées, le basilic et le morceau de sucre, saler, poivrer, couvrir et cuire 20 mn à petit feu. Passer à la moulinette.

COULIS DE TOMATES AU BASILIC

5 kg de tomates, 500 g d'oignons, 5 gousses d'ail, un bouquet de thym, 3 feuilles de laurier, un gros bouquet de basilic, sel, poivre, une pincée de poivre de Cayenne.

Lavez les tomates, coupez-les en quartiers. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Mettez le tout dans une grande marmite avec le thym, le laurier, le basilic et l'assaisonnement. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire pendant 1 h environ en surveillant bien pour que le coulis n'attache pas. Passez ensuite à la Moulinette après avoir retiré les herbes et faites épaissir encore si nécessaire sur feu doux. Répartissez dans des pots, fermez hermétiquement et faites stériliser 20 mn à l'eau bouillante ou faites congeler.

COURT BOUILLON VEGETARIEN

1 petit oignon, 2 c à café de graines de coriandre écrasées, 3 gousses d'ail écrasées, 1 c à café de gingembre émincé, 1 1/2 c à café de grains de fenouil, 1 litre d'eau, 1 piment émincé.

Faire dorer l'oignon émincé. Ecraser les aromates. Mettre le tout dans une mousseline, attacher. Placer dans une casserole remplie d'un litre d'eau froide. Amener lentement à ébullition. Couvrir et laisser décocter à feu très doux de 20 à 30 minutes. Passer et laisser refroidir. Ce bouillon se conserve plusieurs jours et vous servira à parfumer toute nourriture pochée ou bouillie. Vous pouvez varier ce bouillon en équilibrant différemment les épices. On peut par exemple utiliser le cumin, les graines de moutarde, le thym, le fenugrec, les feuilles de laurier, ou encore la coriandre, la cardamome, la cannelle et les feuilles de menthe.

HUILE AROMATISEE

1 litre d'huile d'olive, 6 branches de thym, 1 branche de romarin, 6 feuilles de laurier, 1 cuillerée à café de poivre gris en grains, 3 gousses d'ail entières, 2 échalotes non pelées.

Mettez les aromates, ail et échalotes dans un bocal ou une bouteille à large goulot puis versez l'huile. Laissez macérer un mois au moins avant d'utiliser l'huile dont vous badigeonnerez viandes et poissons avant de les faire griller. Ils seront délicieusement et légèrement parfumés. Si vous préférez un parfum plus corsé; ajoutez à ces ingrédients 2 branches de sarriette, 2 branches de marjolaine et 1 cuillerée à café de poudre de gingembre enveloppée dans une mousseline.

JUS DE VEAU

Faites colorer 1 kg d'os de veau concassés dans un peu de graisse de veau, ajoutez 1 carotte, 2 oignons, 1 petite branche de céleri coupés en mirepoix puis 2 tomates concassées, un bouquet garni, du sel, du poivre, 2 clous de girofle. Laissez suer pendant 5 mn. Mouillez d'un petit verre du vin blanc sec et lorsqu'il est presque évaporé de 2 litre d'eau. Laissez mijoter très doucement pendant 4 heures en écumant régulièrement. Passez le liquide à la passoire très fine (il doit avoir réduit de moitié). Mettez au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Retirez alors la graisse solidifiée. Répartissez ce jus en petits portions et surgelez-le.

LAIT DE COCO

Il ne faut pas confondre Le liquide contenu dans la noix de coco fraîche et ce lait coco qui s'allie à de nombreuses préparations culinaires.

Râper la chair de noix de coco fraîche et la presser afin d'obtenir un premier jus. Verser ensuite sur cette pulpe l'eau très chaude et laisser dégorger 10 minutes. Répéter l'opération pour extraire un second jus un peu moins épais. Vous pouvez ensuite jeter la pulpe qui ne contient plus aucune substance utile. Si vous ne pouvez trouver de noix de coco fraîche, il est possible de lui substituer de la noix de coco râpée sèche en la diluant dans une quantité égale lait chaud, afin d'en extraire ensuite le jus.